

## ETAPE 1

# La puissance de la gratitude

Pourquoi un tel parcours ? 2 raisons:

- 1<sup>ère</sup> raison : les effets de la gratitude sont tout simplement stupéfiants. Ils sont nombreux, ils sont durables, ils sont scientifiquement prouvés (plusieurs centaines d'études le montrent), ils concernent toutes les dimensions de l'homme (corps, esprit et âme).
- 2<sup>ème</sup> raison : 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 sauvé en donnant sa vie. Il y a plein de conférences, de formation profanes sur la gratitude sur le net. C'est quand même un peu dommage que nous les chrétiens, qui avons cette attitude au cœur de notre foi, nous n'en parlions pas plus, nous ne la vivions pas plus. C'est pour cela que j'ai voulu faire ce parcours.

### I. Un feu d'artifice de bienfaits

La gratitude est de tous les attitudes intérieures, la plus bienfaitrice. Ses effets sont spectaculaires.

#### 1. Bienfaits sur le corps

- La gratitude favorise le sommeil : une personne dort plus longtemps et plus profondément si elle est dans la gratitude.
- Diminue le stress. Elle a des effets bénéfiques sur le cœur, sur le diabète, diminue le vieillissement...
- Augmente la durée de vie !!!<sup>1</sup>

#### 2. Bienfait sur le psychisme et le mental

- La gratitude favorise les sentiments agréables comme la joie, l'amour, la satisfaction vis-à-vis de la vie et diminue les sentiments désagréables comme le stress, la tristesse, l'anxiété, le désespoir, la dépression, le risque de suicide
- La gratitude fortifie la volonté. Elle aide à atteindre ses objectifs. Elle donne de l'énergie, fait grandir l'amour de soi, augmente la motivation, donne du sens à la vie, donne confiance dans le futur.

---

<sup>1</sup> Comment est-ce possible de mesurer l'impact de la gratitude sur la durée de vie ? Il faudrait pouvoir comparer la durée de vie de personnes vivant exactement dans les mêmes conditions, dont certaines seraient dans la gratitude et les autres pas. Les chercheurs ont trouvé un couvent de sœurs aux États-Unis (Minnesota) qui demande d'écrire une lettre en **entrant** au couvent, puis **à 40 ans**, et **à 70 ans**. En analysant le vocabulaire de la lettre (les mots qui traduisent l'émerveillement, la gratitude, la reconnaissance), les chercheurs ont pu déterminer que **plus on est dans la gratitude plus la qualité et la durée de notre vie augmente**. Les sœurs dans la gratitude ont en moyenne une **vie plus longue de 7 années !!!!**

- La gratitude est favorable financièrement !!! Elle diminue la sensation de vide intérieur et réduit ainsi les comportements de compensation par de la surconsommation (achats compulsifs, excès de nourriture, ...)

### 3. Bienfaits relationnels

- La gratitude améliore la relation aux autres : fait régner un climat de joie, de paix, facilite la communication, augmente l'attention aux autres, favorise la bienveillance. Elle diminue la violence
- Dans la vie de couple : elle aide énormément car elle favorise la relation. Elle dispose au don de soi qui est le cœur de l'amour. Elle est un facteur qui augmente la durabilité du couple.
- Dans le travail : elle contribue grandement à la bonne atmosphère. Elle augmente la motivation et l'efficacité des équipes.
- L'attitude de gratitude nourrit le lien entre les personnes. Elle permet le changement de regard sur les situations, elle unifie et pacifie. Elle accroît l'intégration sociale. Plus une personne a l'habitude d'exprimer sa gratitude, plus elle est appréciée. La gratitude favorise la confiance envers les personnes, la réciprocité.

### 4. Bienfaits sur la relation à Dieu

#### a) *La gratitude est au cœur de la vie chrétienne*

Elle est au cœur de la vision chrétienne du monde : tout est sorti de Dieu (*exitus*) : par amour Dieu a tout créé. Et tout retourne vers Dieu (*reditus*). Chacune des créatures fait retour vers Dieu selon son ordre. Les créatures spirituelles que nous sommes retournent 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<sup>2</sup>.

#### 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. La gratitude augmente les comportements altruistes y compris vis-à-vis de personnes qui ne nous ont rien apporté ou que nous ne reverrons jamais.

Un des exemples les plus frappant est ce qu'il s'est passé dans un **restaurant de Philadelphie** (Etats-Unis) **en 2009**. Deux amis au moment de payer apprennent par la serveuse qu'un couple qui vient de sortir a payé pour eux. Stupéfaction des deux amis qui décident spontanément de payer pour quelqu'un d'autre. Une des serveuses témoigne les larmes aux yeux de cette épidémie de générosité : « **cela a continué pendant 5 heures**. » Non seulement les personnes payaient pour d'autres, mais elles ne s'inquiétaient pas du prix et laissaient un généreux pourboire<sup>3</sup>.

C'est très impressionnant parce que cela change le monde.

<sup>2</sup> PHILON D'ALEXANDRIE, *De plantanione*, § 131.

<sup>3</sup> P. IDE, *Puissance de la gratitude. Vers la vraie joie*.

### c) *Gratitude et louange*

Gratitude et Louange se nourrissent l'une l'autre. On pourrait dire que la louange est l'expression de la gratitude. La gratitude est d'abord cette attitude intérieure de notre cœur qui est reconnaît un bienfait. Ce mouvement intérieur suscite un mouvement extérieur de remerciement et de louange vis-à-vis du Créateur, de qui provient tous les bienfaits. A son tour, ce mouvement de louange accroît ma reconnaissance des bienfaits. C'est donc un cercle vertueux. La gratitude se traduit en louange. La louange fait grandir notre gratitude.

Tout ceci fait de la gratitude l'attitude intérieure la plus bienfaisante.

## II. Les trois étapes de la gratitude

La gratitude est la réponse à un bienfait. Elle est un acte qui se déroule en 3 étapes.

### 1. Reconnaître que j'ai reçu un bienfait

La gratitude naît de la prise de conscience d'un bienfait. Je prends conscience de ce que j'ai reçu une aide, un don d'autrui.

### 2. Ressentir, être touché par l'émotion

Je ressens une émotion (gratitude, émerveillement, reconnaissance, joie ...) lorsque je prends conscience du bienfait dont je bénéficie. Je prends le temps de goûter cette émotion.

### 3. Remercier pour le bienfait

Je suis poussé intérieurement à agir : Je rends grâce pour le bienfait. Je remercie la personne à qui je dois ce bienfait. Je me réjouis de ce j'ai reçu.

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

- La 1<sup>ère</sup>, la reconnaissance correspond à l'intelligence (la tête).
- La 2<sup>ème</sup>, l'émotion correspond à l'affectivité (le cœur).
- La 3<sup>ème</sup>, le remerciement correspond à la volonté (la main).

Notons que cela correspond également au trois moments de notre vie :

- reconnaître : le passé ;
- être touché : le présent ;
- remercier : le futur.

Définition	La gratitude est la conscience du bienfait	La gratitude est le sentiment éprouvé en recevant le bienfait	La gratitude est la réponse au bienfait
Faculté	Intelligence	Affectivité	Volonté
Symbole	Tête	Cœur	Main
Relation au temps	Passé	Présent	futur

### III. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

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

Pour devenir habités par la gratitude, nous allons faire une multitude de petits exercices de grâces, pour que, à force de répéter, cette habitude s'imprime en nous et devienne comme une seconde nature.

La répétition crée la transformation. La vertu se développe comme un muscle. A force de répéter nous nous transformons. Comme la musculation, c'est parce que c'est dur et que cela résiste qu'on progresse.

Exercice de base : Acheter un carnet de gratitude. Noter tous les jours 3 choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Au début : artificiel, comme les cours de conduite. A force, on arrive à créer l'habitude (vertu). Noter-se souvenir / ressentir-se connecter / remercier.

Si c'est possible partager avec quelqu'un : conjoint, un/une amie. « Qu'est-ce qui a été magique dans ta journée aujourd'hui. » C'est pour cela qu'on va faire des petits groupes justes après ce topo. Partager nos sujets de gratitude est très important.

#### 2. C'est une œuvre de coopération entre la grâce de Dieu et mes efforts

- Le primat de la grâce

Se transformer pour devenir une personne habitée par la gratitude est l'œuvre conjointe de la grâce de Dieu et de mes efforts personnels. Mais même mes efforts sont déjà une œuvre de la grâce. « Car c'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action » (Ph 2,13). C'est donc à Dieu que tout le mérite de mes vertus revient.

- Equilibre entre deux écueils à éviter : volontarisme et laisser-faire (quiétisme)

Deux écueils symétriques : d'un côté le volontarisme (pélagianisme) qui consiste à croire que ne dois compter que sur mes propres forces. De l'autre le quiétisme (ou laisser-faire) qui consiste à croire que Dieu va tout faire et qu'il suffit de prier. « Dieu qui t'a créé sans toi, ne va pas te sauver sans toi » (saint Augustin).

- « *Agis* comme si tout dépendait de toi, en sachant qu'en réalité tout dépend de Dieu » St Ignace

En fait, il s'agit de vivre les deux polarités à fond. Je dois mettre toute mon énergie pour me transformer et me convertir, tout en ayant bien conscience que le fruit est entièrement une œuvre de Dieu.

#### 3. Les 3 temps de l'exercice de gratitude

Les exercices de grâces reprennent les 3 temps de l'acte de gratitude :

1. Reconnaître, se souvenir : je me souviens d'un moment ou j'ai reçu un bienfait. Je me souviens des lieux, des personnes, des circonstances, des

sons, des couleurs. Je fais en sorte que le souvenir soit le plus détaillé, précis possible.

2. Goûter : Quelle était mon émotion à ce moment-là. Je fais remonter cette même émotion et je goûte ce sentiment. Était-ce de la joie, de l'étonnement, de l'émerveillement, de la gratitude.
3. Remercier / rendre grâce : je pose un acte d'action de grâce vis-à-vis de la personne à qui je dois ce bienfait, ou vis-à-vis de Dieu lui-même.

## IV. Exercices pratiques

### 1. Entrer dans l'idée que je peux être/j'ai le droit d'être une personne qui vit dans la gratitude

Bravo d'être venu aujourd'hui. Vous pouvez être fiers de vous, de ce pas que vous avez fait de suivre cette retraite, des changements qui vont avoir lieu dans votre grâce à ça... c'est extraordinaire.

Avant de faire un exercice pratique, je voudrai vous dire : C'est ok d'être comme vous êtes. Pas besoin de changer quoi que ce soit pour que Dieu vous aime. Il vous aime déjà, maintenant comme vous êtes. Pour cela on peut avoir de la gratitude déjà maintenant. Je voudrai que vous vous autorisiez à avoir de la gratitude, avec ce que vous avez vécu dans votre passé, avec qui vous êtes aujourd'hui, avec ce que vous avez fait ou pas fait, vous avez le droit d'être dans la gratitude aujourd'hui.

Je dis cela parce que parfois on a des règles intérieures, des jugements sur nous-mêmes, des blocages et on se dit : je n'ai pas le droit d'être dans la gratitude parce que j'ai vécu ça, parce que j'ai fait ça, parce que c'est comme ça et que j'aurai toujours des malheurs... on va déposer tout cela. Je m'autorise à avoir de la gratitude. J'ai le droit.

### 2. Exercice ensemble pour s'exercer

Présentation de l'exercice : Voir ce qui est extraordinaire dans ma vie aujourd'hui. En quoi j'ai de la chance aujourd'hui. Voir ce que j'ai déjà.

Pour cela, nous allons faire un acte de gratitude vis-à-vis d'un super moment de ma vie (souvenir / ressentir / goûter) puis d'un 2<sup>ème</sup>. Puis vous aller observer l'effet que cela fait sur vous. Musique pour nous aider. Si vous voulez on va aussi faire un exercice hyper simple de respiration pour nous calmer (3 fois inspirer/expirer profondément). Si vous n'êtes pas à l'aise, vous laisser.

Détente. Bien assis. Fermer les yeux. Respiration

Qu'est-ce qui était magique dans mon passé. 1<sup>er</sup> moment de gratitude. Laisser apparaître ce moment. Où est-ce que j'étais ? avec qui j'étais ? qu'est-ce que j'entendais ? qu'est-ce qui a fait que ce moment était génial. Comment je me sentais ? ressentez ce moment.

Laisser apparaître un deuxième moment où je me suis dit : j'ai de la chance. Ma vie est belle. Naissance de vos enfants, une victoire, un moment fort avec des amis, une grâce que Dieu m'a faite. Laisser ce moment apparaître. Plonger dedans. Voir le lieu, les personnes. Qu'est-ce que je ressentais. Les sons, les odeurs.

Même si vous ne sentez pas faites-le.

Merci d'avoir eu la chance de vivre ce moment. Sentir la gratitude grandir dans mon cœur. Sentir que je commence à changer.

Merci pour ce chemin que je vais faire avec le Seigneur pendant le temps de cette retraite. Merci pour toutes les grâces qu'il va me donner. Merci pour les changements qu'il va me permettre de vivre, pour l'état de gratitude qu'il va m'aider à vivre.