

ETAPE 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. » Ph 4,5

La semaine dernière, on a vu ce qu’était la gratitude (un acte en trois étapes reconnaître/être touché/remercier) et les incroyables bienfaits de cette attitude. Aujourd'hui on fait un pas de plus : on va se poser la question :

I. Comment développer une personnalité habitée par la gratitude

L’objectif de notre parcours, ce n’est pas seulement ressentir quelques instants de gratitude lorsqu’il nous arrive des choses positives. Notre but c’est de développer le trait de caractère de la gratitude dans notre personnalité de sorte que cela devienne une vertu, et comme une nouvelle façon de regarder la vie :

1. Vivre dans la gratitude est une nouvelle manière de regarder la vie

Notre but est d’apprendre à **être dans la gratitude de telle manière que**

- Dès le matin en me levant, je remercie pour ma vie, ma journée, mon travail, ma famille, etc..
- Peu importe ce qui m’arrive dans ma journée, facile ou difficile, je sois capable de rester dans la paix, parce que j’ai la conviction profonde que ce qui m’arrive est un cadeau.
- et que, même dans une épreuve, je puisse le plus rapidement possible, me relever, voir comment au travers de cet événement, le Seigneur me donne la grâce de grandir en sainteté et en humanité.

2. Vivre dans la gratitude ne signifie pas ne plus avoir d’épreuves

C’est plutôt une nouvelle manière de vivre dans les épreuves. C’est arriver à voir même dans les moments difficiles, Dieu est avec moi, comment il me guide, comment il me donne la grâce, et comment par sa grâce, chaque chose devient un cadeau.

3. Vivre dans la gratitude c’est tout voir comme un cadeau

Pour arriver à cela, on a commencé par apprendre à avoir de la gratitude pour ce qu’il y a de beau dans notre vie, ce qu’on a reçu, de notre entourage, de nos parents, de personnes qui nous ont aidé, de Dieu. **Maintenant on va apprendre à avoir de la gratitude même dans les choses difficiles.** Parce qu’elles sont elles aussi un cadeau de Dieu.

« Tout est grâce. » Thérèse de Lisieux

Il y a particulièrement 4 ennemis à combattre pour développer la gratitude dans nos vies et que cela devienne une vertu de notre personnalité. Pour chaque ennemi, demandez-vous : comment est-ce que ça me concerne ?

II. Combattre les ennemis de la gratitude

1. Les regrets

Les regrets sont différents des remords.

- Remords : douleur morale d'avoir mal agit. Pousse à la confession
- Regret : tristesse d'avoir fait ou de ne pas avoir fait quelque chose.

Les remords sont utiles (même s'ils sont douloureux) car ils permettent de nous confesser. Les regrets sont destructeurs car ils nous mettent dans une plainte sur le passé : « si les choses avaient été différentes, si j'avais n'avais pas fait ça, si j'avais eu d'autres parents, s'il ne m'était pas arrivé cela... »

Or le passé est écrit. Ça ne sert à rien de le regretter. La prière de François de Sales peut nous aider : « **Seigneur apprend-moi à discerner les choses que je peux changer de celles que je ne peux pas changer. Donne-moi le courage de changer les premières et donne-moi la force de supporter les secondes.** »

Se focaliser sur ce sur quoi on n'a aucun pouvoir est le meilleur moyen de déprimer ! Cela fait naître le sentiment d'impuissance, qui entraîne la victimisation. Je n'y peux rien, on ne me comprend pas...

Les regrets sont un vrai poison pour la gratitude.

Question : Est-ce qu'il y a des regrets qui reviennent sans cesse ?

2. Les peurs

Dans notre cœur, il peut y avoir de très nombreuses peurs : peur de ne pas être aimé, peur d'échouer, peur du jugement des autres, peur de ne pas être capable, peur d'être abandonné, peur de mourir, peur du changement, peur que ceci arrive, peur de perdre ce que je possède, peur de manquer...

Les peurs sont des moyens puissants utilisés par le diable pour nous paralyser. Les peurs ne sont pas réelles mais imaginaires : le diable nous présente toutes sortes de situations futures pour nous effrayer alors que la plupart ne se réaliseront jamais. Et si nous devons un jour les affronter, Dieu nous donnera la grâce au moment précis où nous en aurons besoin.

Le diable nous effraie par des **peurs futures** alors que Dieu nous donne **sa grâce dans l'instant présent**. Remède : Confiance ! dans la Bible il y a 365 fois « N'ayez pas peur. »

« Confiance ! c'est moi : N'ayez pas peur ! » Mc 6,50

Question : Quelles sont les peurs qui habitent mon cœur ?

3. Les soucis de la vie

Les soucis de la vie sont problématiques parce qu'ils deviennent tellement envahissants qu'on finit par être entièrement préoccupés par eux. Ils occupent tout notre champ de pensée et nous volent notre joie. Il y a un grand principe qui dit : « **ce sur quoi on se concentre, grandit.** »

Ph 4,5 : « N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière pénétrées d'action. » Saint Paul nous dit : n'entretenez pas les soucis, ne vous concentrez pas dessus, mais « priez », présentez vos demandes au Seigneur, « tout en rendant grâce » c'est à dire en étant dans la gratitude de ce qu'il va en faire. Se décharger sur Dieu de mes inquiétudes et rendre grâce. Focus sur Dieu et sa puissance plutôt que sur les soucis.

4. L'impatience

Parfois, nous avons tout pour être comblé. Mais il y a dans notre cœur un sentiment de vide, que ce que j'ai aujourd'hui ne me suffit pas, que cela ne va pas assez vite, un sentiment que ça n'est jamais assez malgré les réussites. On se dit : « quand j'aurais ceci, quand j'aurai fait ceci, quand je serai dans telle situation ou à tel niveau alors je serai heureux. »

L'impatience nous fait vivre notre vie comme si c'était une course. Le problème est qu'on ne peut pas être à fond tout le temps.

L'impatience est une ingratitude vis-à-vis du présent. Au contraire, la gratitude me permet d'être déjà comblé aujourd'hui, d'être déjà satisfait, de savoir savourer ce que j'ai déjà sans attendre sans cesse demain. Cela ne veut pas dire que je n'ai pas d'objectifs pour le futur, mais que j'apprends apprécier ce que j'ai déjà dans ma vie, et que cela me comble dès maintenant.

« Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel » Ecclésiaste 3,1.

Question : Qu'est-ce qui m'habite intérieurement le plus souvent ? Quel est mon ennemi n°1 vis-à-vis de la gratitude ? regrets, peurs, soucis, impatience ?

III. Comment installer la vertu de la gratitude dans nos vies

Pour développer la vertu de gratitude, la méthode est de poser sans cesse de petits actes de gratitude. **C'est la répétition intentionnelle qui va créer la vertu.** Je vais vous présenter maintenant 3 attitudes qui vont nous aider à poser des petits actes de gratitude.

1. Regarder la lumière et pas les ténèbres

« **Ce sur quoi on se concentre grandit !** » Si je ressasse les soucis, les peurs, les regrets, ce que je n'ai pas... ils grandissent jusqu'à envahir tout mon esprit. Au contraire si je me concentre sur les bonnes choses, **si j'ouvre les yeux sur les belles choses de mon quotidien**, sur les signes que Dieu me fait aujourd'hui, sur les grâces qu'il me donne, sur les motifs d'action de grâce que j'ai, cela met mon cœur dans un état intérieur de gratitude.

C'est un travail de désintoxication des mauvaises pensées. C'est incroyable comme on est accro aux mauvaises pensées. L'idée du parcours est d'inverser les choses. Que nous ayons sans cesse sous les yeux, dans le cœur, dans notre esprit des motifs d'action de grâce.

C'est différent d'être optimiste. C'est choisir de se focaliser sur la grâce de Dieu plutôt que nos péchés, sur les victoires plutôt que les défaites, sur les signes de Dieu plutôt que sur mes doutes ou mes peurs, pour grandir **dans la vertu d'espérance**. Dans notre vie, il y a des ombres et une partie lumineuse. Plus je regarde les ténèbres, plus elles m'envahissent. Au contraire, plus je regarde la lumière, plus j'entre dans la lumière. Jésus nous a dit :

« Moi, je suis la lumière du monde. Celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, il aura la lumière de la vie. » Jn 8,12

« Vous êtes la lumière du monde... Que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. » Mt 5, 14.16

2. Faire mémoire de l'œuvre de Dieu dans ma vie

C'est incroyable comme on retient plus facilement les moments difficiles, les souffrances. Or il y a plein de belles choses dans ma vie. Mais on n'y fait pas attention. La semaine dernière, il y avait un exercice qui consistait à faire la liste de 15 moments exceptionnels de ma vie. Beaucoup de personnes m'ont dit : j'ai cru que je n'allais jamais en trouver 15, et finalement j'en avais tellement que j'ai dû sélectionner. C'est exactement ça.

Cette semaine, l'exercice est de noter tous les bienfaits que j'ai reçu de Dieu dans ma vie (au moins 15 moments ou grâce). Et de rendre grâce au Seigneur.

A Paray le Monial Jésus dit à Marguerite-Marie :

« Voilà ce Cœur qui a tant aimé les hommes qu'il n'a rien épargné jusqu'à s'épuiser et se consommer pour leur témoigner son amour. Et pour reconnaissance je ne reçois de la plupart que des ingratitude, par leurs irrévérences et leurs sacrilèges, et par les froideurs et les mépris qu'ils ont pour moi dans ce Sacrement d'amour¹ [Eucharistie]. »

Pour ne pas oublier ou sous-estimer ce que Jésus a fait pour moi : 15 grâces. C'est immense ce que Dieu a fait dans chacune de nos vies.

C'est exactement ce que fait la Bible qui raconte sans cesse les hauts-faits de Dieu. Cf. tous les psaumes de louange et en particulier le psaume 135 :

« Rendez grâce au Seigneur : il est bon, éternel est son amour !

Rendez grâce au Dieu des dieux, éternel est son amour !

Rendez grâce au Seigneur des seigneurs, éternel est son amour !

Lui seul a fait de grandes merveilles, éternel est son amour ! car éternel est son amour. »

Un bon exercice est d'écrire notre propre Ps 135, de vous constituer votre « bibliothèque de gratitude », dans laquelle vous mettez, en plus de tout ce que Dieu a fait, les paroles qui vous inspirent, les chansons qui vous inspirent, les vidéos qui vous inspirent, etc... L'exercice est de se souvenir, noter accumuler tous les motifs d'action de grâce que nous avons pour se constituer comme une bibliothèque. Cela nous permet de nous en souvenir, de les relire de

¹ Grande apparition de juin 1675.

prendre conscience que nous sommes des chanceux. Et en cas de coup dur, vous consultez votre bibliothèque.

3. Embrasser l'instant présent

Accueillir l'instant présent comme un cadeau est une attitude qui nous permet de vivre la gratitude à chaque instant :

- **Ce que je vis est parfait pour moi maintenant.**

Le moment présent peut être facile ou difficile à vivre. Dans les deux cas, je peux le vivre dans la gratitude : pour la joie qu'il me donne si le moment est facile. Pour ce que je vais apprendre si le moment est difficile.

He 12, 5-7 : « Mon fils, ne néglige pas les leçons du Seigneur, ne te décourage pas quand il te fait des reproches. Quand le Seigneur aime quelqu'un, il lui donne de bonnes leçons ; il corrige tous ceux qu'il accueille comme ses fils. **Ce que vous endurez est une leçon.** Dieu se comporte envers vous comme envers des fils ; et quel est le fils auquel son père ne donne pas des leçons ? »

Ce verset signifie pour nous que tout ce qui nous arrive est permis par Dieu, ce qui est facile comme ce qui est difficile.

- **La grâce de Dieu se donne au présent**

Elle n'est pas dans le passé. Le passé est passé et on ne peut rien y changer. Elle n'est pas dans le futur. Le futur n'est pas encore là. La grâce de Dieu pour le futur me sera donnée lorsque j'en aurai besoin. Par contre, le présent c'est ce que le Seigneur m'invite à vivre maintenant. Il est le lieu où Dieu est présent et où sa grâce m'est donnée.

Exercice :

Nous allons rendre grâce pour tout ce qu'on a reçu de Dieu. Si je ne suis pas croyant, je pense à un moment où j'ai reçu un cadeau de la vie.

- Le jour, de notre conception, de notre naissance. Tu nous attendais Seigneur. Tu t'es réjoui de voir notre visage.
- Repenser à un moment où Dieu nous protégeait d'un danger, physique ou spirituel.
- Repenser à une grande grâce que j'ai eue par le Seigneur, le moment où j'ai fait l'expérience de son amour.
- Merci pour le moment de notre entrée au ciel, où le Seigneur nous prendra avec lui.