

## ETAPE 3

# Grandir dans la gratitude

## vis-à-vis de soi-même

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

Bonsoir. Je suis le Père Lionel Dalle. J'espère que vous progressez dans la vertu de la gratitude. Notre but est de faire de la gratitude quelque chose d'habituel dans nos vies. La 3<sup>ème</sup> étape de notre parcours est la gratitude vis-à-vis de soi-même. c'est hyper important parce que si je ne suis pas dans la gratitude vis-à-vis de moi-même, non seulement je ne vais pas être heureux, mais je ne pourrai pas non plus rendre les autres heureux, apporter du bonheur autour de moi. Apprendre la gratitude vis-à-vis de moi-même est donc absolument indispensable !

### I. « Je suis une merveille »

Faire répéter. Etes-vous convaincus ?

Cette belle phrase est difficile à prononcer pour beaucoup d'entre nous. Nous sommes parfois profondément convaincus du contraire : « je ne suis pas un cadeau ! je suis raté. Je n'ai aucun talent. Je ne vau rien. »

Or toute la Bible nous dit le contraire.

« 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)

- Le Seigneur nous dit combien nous sommes beaux et bons car créés à son image : « Dieu vit que cela était très bon. » Gn 1,31
- Il nous dit que nous avons une immense valeur à ses yeux : « 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. Jésus a donné sa vie pour nous racheter, pour nous sauver.
- Il nous dit qu'il nous aime d'un amour éternel et inconditionnel : « 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.

L'amour de nous-mêmes oscille souvent entre deux extrêmes, se surestimer ou se sous-estimer :

- La mésestime de nous-mêmes : on se dévalorise, se minimise sous prétexte d'humilité. Dire je suis nul c'est de la fausse humilité qui cache de l'orgueil.
- L'orgueil de nous placer au-dessus des autres.

Arriver à s'émerveiller de ce que nous sommes, tout en acceptant nos limites et nos fragilités est une grande grâce.

« 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

Sans gratitude vis-à-vis de moi-même, l'amour de Dieu et l'amour des autres est impossible.

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

## II. 3 ennemis de la gratitude vis-à-vis de soi-même

### 1. La comparaison

La comparaison nous laisse penser que mon frère/sœur a quelque chose que je n'ai pas et que je pourrai légitimement avoir (caractéristique physique, qualité, talent, bien matériel, ...)

La comparaison est toujours mauvaise car elle mène à une impasse : Elle mène soit à la **jalousie** : untel a ce que je n'ai pas et que je voudrai ; soit à **l'orgueil** : je suis mieux que les autres. Dans les deux cas le fruit est la tristesse. La comparaison nous vole notre joie.

La comparaison est toujours mauvaise parce que nous sommes **uniques**. Dieu nous a fait tous différents. Dieu donne à chacun de manière différente. Il souhaite que nous soyons nous-mêmes et pas quelqu'un d'autre.

Elle nous focalise sur ce qui nous manque et nous empêche de voir ce que Dieu nous a donné.

### 2. Les paroles négatives

#### a) *Que l'on a prononcées sur moi*

Certaines personnes (famille, travail, relations, amis, ...) ont peut-être prononcé sur moi une ou plusieurs paroles négatives qui ont sonné comme des condamnations :

- Tu ne sais rien faire, Tu ne comprends rien
- Tu es né par accident. On ne te voulait pas.
- Tu es bête, tu es méchant,
- Tu ne changeras jamais.

A force de les entendre, on finit par se les dire à soi-même :

#### b) *Que je prononce sur moi-même*

Parfois c'est nous-mêmes qui nous donnons de telles paroles :

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, je ...

**Ces paroles sont à rejeter absolument. Elles sont très toxiques pour nous-mêmes. Elles sont fausses.** Elles ne viennent pas de Dieu mais du diable qui cherche à nous détruire. Jamais, jamais Jésus n'a dit une telle parole sur qui que ce soit.

Quels sont les paroles destructrices que je me dis/que l'on m'a dites ? Est-ce que je suis convaincu qu'elles sont fausses ?

### 3. Une vision négative de mon histoire personnelle

Lorsque je me dis : je suis quelqu'un qui n'a pas de chance. J'ai eu tel et tel malheur dans ma vie : deuil, famille séparée, parents qui ne m'ont pas aimé/ parents violents/ parents que je n'ai pas connus. Violence sur moi-même que j'ai subi. Etudes que j'ai raté. Drogue ou alcool. Personnes qui m'ont entraîné sur le mauvais chemin. Mauvais chemin que j'ai pris moi-même, etc...

A force de se dire de telles paroles elles deviennent comme notre identité.

Je peux avoir tendance à ressasser sans cesse mes malheurs et à me dire : quand je vois ma vie et celle des autres (comparaison) je me dis que n'ai pas eu de chance dans la vie (paroles négatives). Cette attitude est comme une prison dont je ne peux pas sortir. Cela mène à la plainte, qui m'entraîne dans la victimisation puis dans la déprime : « de toute façon je n'ai pas de chance, je ne peux rien faire, je ne m'en sortirai jamais. Il ne m'arrive que des malheurs. » Cette attitude est profondément négative et m'empêche d'entrer dans la gratitude.

Quel est l'ennemi, quels sont les ennemis que je dois combattre ? Exercice : je prends conscience des ennemis : la comparaison, les mauvaises paroles, vision négative de mon histoire.

Quels sont les remèdes à ces ennemis de la gratitude.

## III. 3 remèdes pour grandir dans la gratitude vis-à-vis de soi-même

### 1. Remplacer les mauvaises paroles sur moi-même par des paroles de bénédiction

Paroles d'amour et qui attestent ma valeur :

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.

Est-ce que je n'ai vais devenir orgueilleux si je me fais des compliments ? Ce n'est pas le compliment qui est périlleux mais le compliment qui détourne de Dieu et centre sur soi.

Exercice : Je choisis la/les paroles qui me conviennent (c'est à dire qui me guérissent des mauvaises paroles) et je me les répète toute la journée. On dit qu'il faut 7 paroles positives pour compenser une parole négative.

### 2. Accueillir l'amour inconditionnel 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. Il ne varie pas. Dieu m'aime quoique j'ai fait, quoique je fasse. Bien sûr il ne se réjouit pas des mauvaises choses que je fais.

Mais même lorsque je m'éloigne de lui, il continue de m'aimer. Il est prêt à chaque instant me donner sa miséricorde pour que je puisse reprendre un nouveau chemin.

Puis-je ouvrir davantage mon cœur à l'amour de Dieu ? Peut-être ne l'ai-je jamais fait ? Comment faire ? c'est très simple : prière. C'est pour cela qu'il y a l'adoration à chaque soirée de prière.

### 3. Noter les signes de l'amour du Père dans ma vie

Comment faire pour sortir d'une manière très négative de voir sa vie, lorsqu'on a l'impression que sa vie n'est que malheur et épreuves, alors que les autres ont de la chance ?

Si je me focalise sur tout ce qui m'arrive de mauvais, cela engendre la plainte, la tristesse la dépression... ce sur quoi on se concentre grandit ! Au contraire, relire ma vie de telle manière que je note tous les moments où Dieu m'a aidé, où il m'a consolé, où il m'a donné de la force, où il m'a montré son amour change ma manière de voir ma vie.

L'exercice est donc de relire sa vie et de noter tous les moments où Dieu m'a aidé, protégé, consolé, accompagné. De prendre conscience qu'il a toujours été là, et de lui rendre grâce et petit à petit d'entrer dans une vision où je me dis que j'ai de la chance parce que Dieu me protège, parce que Dieu veille sur moi, etc... Il s'agit de changer de point de vue sur ce qui m'arrive.