

ETAPE 4

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

Bonjour ! je suis le P. Lionel Dalle. Je suis sûr que vous progressez dans la gratitude et que vous voyez déjà les effets sur votre vie. Bravo ! aujourd'hui on va aller plus loin dans la pratique de la gratitude. On a beaucoup appris à pratiquer la gratitude pour les belles choses, apprendre à les voir, les noter, etc... on va votre comment vivre la gratitude même dans les petites contrariétés. Comment faire ?

I. Devenir maître de mon état intérieur

Souvent notre état intérieur oscille fortement et rapidement en fonction des événements extérieurs que nous vivons. Par ex : j'ai une **contrariété** : tout va mal, je n'ai plus d'énergie, j'abandonne mes résolutions. Au contraire, j'ai une **bonne nouvelle** : super, je suis sur un nuage. Je me sens au 7^{ème} ciel. Le but de notre parcours est de

- **devenir progressivement maître de notre état intérieur** de sorte qu'il fluctue de moins en moins au gré des circonstances extérieures
- et d'arriver à **développer un état intérieur permanent de gratitude** : rester, quoiqu'il m'arrive, stable dans un état intérieur de gratitude

État intérieur qui soit enraciné sur des choses qui ne fluctuent pas : **qui je suis**, la conscience que j'ai de **ma valeur**, la **confiance que j'ai en moi-même et en Dieu**. Si je vis des événements positifs : super ! je rends grâce au Seigneur. Si je vis des contrariétés, je traverse des épreuves : super aussi ! je les vis avec le Seigneur.

Question : est-ce que je vis ces fluctuations ? combien de temps me faut-il pour revenir dans un état de gratitude lorsque j'ai une mauvaise nouvelle ? mois ? semaine ? jour ? heure ?

Par la croissance de la vertu de gratitude, travailler à : mon but est :

1. d'arriver à diminuer ce temps : passer de mois aux semaines, aux jours, aux heures, à dix minutes.
2. Et aussi d'arriver à ce qu'il y ait un certain niveau de contrariétés qui ne m'affectent plus. Et d'arriver à élever mon niveau ?

Pour devenir maître de mon état intérieur et vivre la parole de saint Paul aux Thessaloniens : « Rendez grâce en toute circonstance », c'est à dire vivez la gratitude à tout moment. C'est un chemin, une progression. Il y a 4 niveau d'intégration de la vertu de gratitude. Je vous les décris pour vous situer et voir comment je peux passer au niveau au-dessus :

II. Les 4 niveaux de la vertu de gratitude

1. Niveau 1 : ingratitude

Je n'ai pas de gratitude ni pour ce que j'ai, ni pour qui je suis, ni pour ce que je vis. Je suis dans la plainte, dans l'impuissance, dans la victimisation. Je trouve qu'il m'arrive plein de choses mauvaises et je n'y peux rien. Je me dis : « je n'ai pas de chance » ; « ce n'est pas de ma faute », « je n'y peut rien », « ça ne changera jamais. » ... Je suis enfermé dans une identité de plainte.

2. Niveau 2 : je ressens des moments de gratitude

De temps en temps, dans ma journée ou ma semaine, je **ressens l'émotion de gratitude** suite à un événement positif (j'ai une bonne nouvelle, je vois le soleil et la mer). Je vis déjà cette émotion, mais cela reste **ponctuel**. Ce sont des moments à part dans un état habituel.

3. Niveau 3 : je travaille à faire grandir la vertu de gratitude

1. Je me connecte **souvent** à l'émotion de la gratitude, et je le fais **intentionnellement**. Je fais des exercices, je fais **l'effort conscient** de revenir dans la gratitude. La gratitude est présente régulièrement dans ma vie.
2. Je vais avoir de la gratitude pour les bonnes choses mais aussi dans les difficultés. Je franchis un pallier : j'apprends à vivre la gratitude dans les contrariétés. Au départ petites, puis plus grandes.
3. Petit à petit se crée la vertu en moi : la gratitude devient comme une habitude (habitus). Ce n'est pas encore la vertu installée. Je suis dans en progression. Ce n'est ni facile, ni spontané.

4. Niveau 4 : la vertu de gratitude est installée dans ma vie

La gratitude devient une **attitude habituelle** dans ma vie : lorsque je vis une difficulté, je rends grâce au Seigneur pour cette difficulté, je la vois comme une opportunité, un cadeau de Dieu.

Je passe de la **gratitude conditionnelle** (je suis dans la gratitude à cause d'un événement positif) à la **gratitude inconditionnelle** c'est à dire indépendamment de ce qu'il m'arrive.

La gratitude devient **un trait de mon caractère**, une caractéristique de ma personnalité, comme une deuxième nature. Les gens me disent : tu as de la chance, tu vois toujours les choses du bon côté, tu es toujours dans l'action de grâce. Ce n'est pas une chance : c'est un travail avec la grâce de Dieu.

Cela devient facile : lorsque la vertu est installée, je n'ai pas besoin de beaucoup d'efforts pour la maintenir.

La vertu peut toujours s'approfondir : **rapidité** (je reviens toujours plus vite dans la gratitude), en **intensité** (je la ressens de plus en plus fortement), **en largeur** (vis-à-vis de la création, vis-à-vis d'un plus grand nombre de personnes, vis-à-vis du Seigneur).

Cela ne veut pas dire que je n'ai plus d'épreuves ou que tout est facile dans ma vie. Cela veut dire que j'ai acquis une capacité à revenir dans la gratitude même lorsqu'une difficulté se présente. J'ai la certitude que je vais en tirer quelque chose de bon, que tout me profite.

Question : à quel niveau de gratitude je me situe ? Quel est le progrès que j'ai à faire pour passer au niveau supérieur ?

Nous allons voir maintenant 3 attitudes pour devenir des maîtres dans la vertu de la gratitude, pour vivre la gratitude même dans les difficultés.

III. 3 attitudes pour vivre la gratitude dans les petites contrariétés

1. Relativiser les petites contrariétés / ce n'est pas grave

Beaucoup de petites contrariétés que nous vivons quotidiennement n'ont pas une grande gravité. Pourtant, elles suffisent souvent à nous **troubler**, à nous **agiter**, à nous **inquiéter**. Une des manières de les dépasser est de les regarder autrement, d'un point de vue plus haut et plus large, par exemple de les replacer dans l'ensemble de ma vie, dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité. Et ainsi de prendre conscience que ces contrariétés sont petites.

Ex je sors, il pleut j'ai oublié mon parapluie.

Exercice : mise en perspective. Voir les contrariétés du point de vue de mon ange gardien, en regardant tout ma vie et en rire !

2. Voir les petites contrariétés comme occasions de grandir / c'est utile

Les petites contrariétés ne sont pas là juste pour nous agacer. **Elles sont très utiles**. Elles servent à m'apprendre à progresser, à m'apprendre à me dépasser, à devenir maître de mon état intérieur. **Elles sont un entraînement** du point de vue de la vertu de gratitude pour pouvoir affronter plus tard de plus grandes épreuves. Comme de la musculation.

Exercice : Changement de regard : Voir les contrariétés comme des occasions de s'entraîner et n'en perdre aucune !

Témoignage carte bleue refusée et voyant « incident moteur. Allez porter votre voiture au garage dès que possible. »

3. Assumer nos responsabilités et faire confiance à la providence divine

C'est Dieu qui a créé le monde. C'est lui qui le maintient dans son existence. C'est lui aussi qui mène tout chose à son terme. Dieu n'est pas dépassé par ce qui se passe sur terre. Une chanson dit : « il tient le monde dans ses mains. »

Donc nous n'avons rien à craindre. Peut-être que de notre point de vue, le monde va mal, que c'est très inquiétant. Mais ça tombe bien, ce n'est pas à nous de gérer la marche du monde, c'est à Dieu. Et ça tombe bien aussi, il a un pouvoir et une puissance qui nous dépasse complètement et il est plein de bonté. Le monde est dans la main du Père tout puissant qui aime l'humanité d'un amour infini. Donc faisons lui confiance ! Une confiance à priori. Le monde ne va pas à sa perte mais à son salut. Jésus a vaincu le mal. Cette victoire est définitive. Elle est acquise une fois pour toute.

« Il arrive souvent que dans l'exercice quotidien de Notre ministère apostolique Nos oreilles soient offensées en apprenant ce que disent certains qui, bien qu'enflammés de zèle religieux, manquent de justesse de jugement et de pondération dans leur façon de voir les choses. Dans la situation actuelle de la société, ils ne voient que ruines et calamités ; ils ont coutume de dire que notre époque a profondément empiré par rapport aux siècles passés; ils se conduisent

comme si l'histoire, qui est maîtresse de vie, n'avait rien à leur apprendre et comme si du temps des Conciles d'autrefois tout était parfait en ce qui concerne la doctrine chrétienne, les mœurs et la juste liberté de l'Eglise.

Il Nous semble nécessaire de dire Notre complet désaccord avec ces prophètes de malheur, qui annoncent toujours des catastrophes, comme si le monde était près de sa fin. » Jean XXIII, ouverture du concile

Dieu nous invite à nous concentrer sur notre zone d'influence, sur les domaines d'existence qui nous nous sont confiés et sur lesquels nous avons une influence : nous-mêmes, la vie de notre famille, notre travail, nos engagements (paroisse, association, ...) Et dans ces domaines, de changer les choses. Par contre, pour ce qui nous échappe (la marche du monde, certaines évolutions de la société...) de lui faire confiance.

Souvent on fait exactement le contraire. On n'agit pas, on remet à demain, dans les domaines où l'on est responsable et on s'inquiète de choses qui nous dépasse. Remède : assumer nos responsabilités et remettre tout le reste à Dieu.

Acte de confiance en Dieu de Claude la Colombière.

« Mon Dieu, je suis si persuadé que Vous veillez sur ceux qui espèrent en Vous, et qu'on ne peut manquer de rien quand on attend de Vous toutes choses, que j'ai résolu de vivre à l'avenir sans aucun souci, et de me décharger sur Vous de toutes mes inquiétudes. »

Exercice : 1 exercice puis une prière

Inspirez profondément. Vous pouvez fermer les yeux. Vous emplir d'air. Vous vous mettez dans un état intérieur de gratitude. Vous pensez à quelque chose pour ressentir de la gratitude. Vous dites J'ai de la gratitude pour ceci X3 Encore

Imaginez maintenant que vous êtes votre ange gardien ! Que Vous élevez très haut, au-dessus de la ville de Toulon, donc vous vous voyez assis dans cette Église ce soir tout petit.

puis vous montez encore plus haut dans les nuages. Vous êtes votre ange gardien et de là haut vous regardez tout ce qu'il arrive à cette personne qui est vous-même. Et Vous regardez ses petits problèmes d'aujourd'hui ... ce n'est pas grave. Vous pouvez rire de ses problèmes. Je suis l'ange gardien du père Lionel, je regarde ses problèmes : il est en retard, il n'a pas répondu à certaines personnes, il a des mails, il s'inquiète parce qu'il a peur de pas avoir le temps de tout faire.

en fait, ça va. C'est pas grave.

A vous : quels sont les petits problèmes que votre protégé a aujourd'hui. En tant qu'ange gardien vous voyez toute sa vie, la vie de toute l'humanité, Jésus Christ qui est mort et ressuscité pour nous sauver. En comparaison des problèmes de l'humanité toute entière, En

tant qu'ange vous dites à votre protégé. c'est pas grave. Ça va bien. C'est super. vous lui envoyez de la paix. Ressentez cette paix ;

Prière :

Merci Seigneur pour ton amour, pour notre vie, parce que tu veilles sur nous.

J'ai confiance en toi Seigneur. Je n'ai peur de rien Seigneur. Je suis dans ta main Seigneur. Je te remets tout mes soucis. Je suis dans la paix.