

CULTIVER LA VERTU DE LA GRATITUDE

“En toute circonstance, priez et suppliez tout en rendant grâce pour faire connaître à Dieu vos demandes.” Ph 4,5

I. LES 4 NIVEAUX DE LA VERTU DE GRATITUDE

- **Niveau 1 :**
Je n'ai pas de gratitude 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.
 - **Niveau 2 :** je **de gratitude**
De temps en temps, je ressens l'émotion de gratitude suite à un événement positif. Je vis cette émotion, mais cela reste ponctuel.
 - **Niveau 3 :** je **la vertu de gratitude**
- Je me connecte souvent à l'émotion de la gratitude, et je le fais intentionnellement. Je fais des exercices. Je m'entraîne à vivre de plus en plus facilement la gratitude.
- J'apprends à vivre la gratitude même dans les contrariétés.
- Je progresse mais ce n'est pas encore facile ou spontané.
 - **Niveau 4 :** la vertu de gratitude est **dans ma vie**
La gratitude devient une attitude habituelle dans ma vie. Je vis la gratitude conditionnelle (suite à un événement positif) mais aussi la gratitude inconditionnelle (indépendamment de ce qu'il m'arrive).
La gratitude devient **un trait de mon caractère**, une caractéristique de ma personnalité. Je la vis spontanément et facilement. Mais elle peut toujours s'approfondir : rapidité, en intensité, en largeur. Cela ne veut pas dire que rien ne m'affecte mais que je suis capable de revenir rapidement dans la gratitude dès qu'une difficulté se présente.
- Question :** à quel niveau de gratitude je me situe ? Quel est le progrès que j'ai à faire pour passer au niveau supérieur ?

II. 4 ATTITUDES POUR VIVRE LA GRATITUDE DANS LES PETITES CONTRARIÉTÉS

1. : **changer de vocabulaire dans les petites contrariétés**

Lorsqu'il m'arrive quelque-chose de difficile ou de contrariant, quel vocabulaire est-ce que j'utilise ? Est-ce que je râle ?

Je change le vocabulaire 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

2. : **relativiser les petites contrariétés**

Relativiser les petites contrariétés en les regardant d'un point de vue plus haut, en les replaçant dans l'ensemble de ma vie, dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité.

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

3. : **voir les petites contrariétés comme des occasions de grandir**

Les petites contrariétés nous sont très utiles. Elles servent à m'apprendre à progresser, à me dépasser, à devenir maître de mon état intérieur.

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

4. : **nos pires galères deviennent avec le temps nos meilleures histoires drôles**

#7 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 psaume 135 dans la Bible dans lequel le peuple d'Israël se souvient et rend grâce pour tout ce que Dieu a fait pour lui. 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.

#8 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.

Je refais les exercices de la 1^{ère} semaine qui m'ont le plus touché.

#9 EXERCICE

C'est intéressant ! 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 ?

Face à toute situation difficile : Intéressant ! Qu'est-ce que je vais pouvoir apprendre dans cette situation ?

#10 EXERCICE

Ce n'est pas grave. Changement de point de vue : regarder ma vie d'en haut !

Face aux petites contrariétés, rien de tel qu'un peu de hauteur. Lorsque je suis pris par l'inquiétude et le stress à cause de petites choses, je me place mentalement du point de vue de mon ange gardien : je regarde toute ma vie, depuis ma naissance jusqu'à ma mort, je prends conscience des choses qui ont de l'importance, et de toutes celles qui n'en ont pas. Je relativise mes petites difficultés et je ris avec mon ange gardien du fait que je me sois inquiété pour rien !

Relire **Mt 6, 25-34** :

« Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : « qu'allons-nous manger ? » ou bien : « Qu'allons-nous boire ? » ou encore : « Avec quoi nous habiller ? » (...) Ne vous faites pas de soucis pour demain : demain aura souci de lui-même, à chaque jour suffit sa peine. »

#11 EXERCICE

Confiance en Dieu

Je ne laisse pas les inquiétudes parasiter ma paix intérieure. Je fais bien mon devoir d'état, mais tout ce qui n'est pas de mon ressort, ou qui n'est pas à porter aujourd'hui je le remets à Dieu.

Je prie l'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. »