

Livret participant

# Le miracle de la gratitude



La plus bienfaisante  
et transformante  
des habitudes intérieures.

Étapes 6 à 10





# Étape 6

**Gratitude** vis-à-vis de **Dieu**,  
entrer dans la gratitude

*inconditionnelle*

« Rien ne peut nous  
séparer de **l'amour de** ...  
**Dieu** qui est en **Jésus**  
**Christ.** »

Rm 8, 31

Notre relation à Dieu a la capacité de nous faire entrer de manière stable dans la gratitude. Nous pouvons trouver dans la foi 5 motifs de gratitude qui ne dépendent pas de nous, ou des événements. Accueillir ces vérités éternelles nous fait entrer dans une gratitude inconditionnelle.



## Dieu m'aime d'un amour éternel et me poursuit de sa miséricorde

**1er motif de gratitude : Dieu m'aime :** Il aime chaque être humain, et ceci depuis toute éternité. Cette vérité est affirmée tout au long de la Bible. En voici deux exemples dans les livres de Jérémie ou d'Isaïe.

Je t'aime d'un amour éternel

Jr 31, 3

Les montagnes peuvent s'écartier, et les collines chanceler, mon amour ne s'écartiera pas de toi

Is 54, 10

**Cet amour est inconditionnel et éternel.** Il ne varie pas et ne dépend pas de ce que nous avons fait, ou de ce que nous ferons mais repose sur qui est Dieu. Cette extraordinaire bonne nouvelle est à elle seule source d'émerveillement et un immense motif de gratitude.

☆ **Proposition : demander à Dieu directement avec mes propres mots d'entrer dans ma vie.**

**Dieu me poursuit de sa miséricorde :** Cet amour se fait pardon. À chaque moment de ma vie, je peux remettre dans le cœur de Dieu tout ce qui me pèse. Et aussitôt, Il l'efface. La confession est une des expériences incroyables qui nous sont offertes dans nos vies. Elle nous libère de nos fautes et nous donne la paix.

Dieu ne se lasse jamais de nous pardonner, c'est nous qui nous lassons de lui demander pardon.

Pape François

## 2

# Dieu me donne sa **grâce** à chaque instant et veut mon **bonheur**

**Dieu veille sur moi** : À chaque instant, Il me donne sa grâce pour affronter ce que j'ai à vivre maintenant. Ste Thérèse : « J'ai la grâce pour vivre maintenant, pas pour vivre dans une heure. » Nous sommes en permanence soutenus à proportion des difficultés que nous affrontons. C'est là aussi un immense motif de gratitude.



L'éternel est mon berger, je ne manquerai de rien.

Ps 22, 1



Je connais les projets que je forme pour vous. Je le déclare : ce ne sont pas des projets de malheur, mais des projets de bonheur. Je veux vous donner un avenir plein d'espérance

Jr 29, 11



Les grâces que Dieu nous donne dépassent très largement tout ce que nous pouvons imaginer.

## 3

# Le monde est dirigé par **Dieu** qui est **bon**

**Qui dirige le monde ?**

**3ème motif de gratitude : Dieu n'abandonne pas le monde qu'il a créé.**

Le monde n'est pas livré à lui-même. Dieu le maintient dans son existence et mène à son terme son projet : C'est la Providence divine.



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

« N'aie pas peur, je suis avec toi. Ne regarde pas autour de toi avec inquiétude. Oui, ton Dieu, c'est moi. Je te rends fort, je viens à ton secours et je te protège de ma main puissante et victorieuse »

Is 41, 10

Dieu réalise son plan qui est un dessein de Salut. Il n'est pas dépassé par les événements mais mène les choses à leur terme, selon le plan qu'il a lui-même établi et que rien ne peut empêcher.

Le témoignage de l'Écriture est unanime : la sollicitude de la divine Providence est concrète et immédiate, elle prend soin de tout, des moindres petites choses jusqu'aux grands événements du monde et de l'histoire. Avec force, les livres saints affirment la souveraineté absolue de Dieu dans le cours des événements : « Notre Dieu, au ciel et sur la terre, tout ce qui lui plaît, Il le fait » (Ps 115, 3) ou encore « Il y a beaucoup de pensées dans le cœur de l'homme, seul le dessein de Dieu se réalisera » (Pr 19, 21).

CEC 303

## 4

# La victoire de **l'amour** est **certaine** même si elle n'est pas **visible**

**4ème motif de gratitude vis-à-vis de Dieu** : Dieu triomphe malgré les apparences contraires. Sous l'apparence de la défaite, la victoire du Christ est en train de se réaliser pleinement : la victoire définitive est acquise sur les puissances du mal par la mort et la résurrection de Jésus. Mais elle n'est pas encore visible. Sous l'apparence de la défaite, la victoire du Christ est en train de se réaliser pleinement.

« Dites-lui que pour moi, c'est la fin, mais aussi le commencement [...]. Notre victoire est certaine. »

Dietrich Bonhoeffer, 9 avril 1945

« Mais en tout cela, nous sommes les grands vainqueurs grâce à celui qui nous a aimés »

Rm 8, 37

## Par sa toute-puissance, Dieu tire le bien du mal

### 5ème motif de gratitude : Dieu est vainqueur du mal et du péché en les prenant sur Lui.

Dieu a créé un monde inachevé, « *in statu viæ* », c'est-à-dire en cheminement vers sa perfection ultime. Même si notre monde est marqué par le mal, Dieu n'est pas responsable de ce mal.

« Du mal moral le plus grand qui ait jamais été commis, le rejet et le meurtre du Fils de Dieu, causé par les péchés de tous les hommes, Dieu, par la surabondance de sa grâce, a tiré le plus grand des biens : la glorification du Christ et notre Rédemption. »

CEC 312

Dieu n'est en aucune façon, ni directement ni indirectement, la cause du mal moral. Il le permet cependant, respectant la liberté de sa créature, et mystérieusement, il sait en tirer le bien : car le Dieu tout-puissant [...], puisqu'il est souverainement bon, ne laisserait jamais un mal quelconque exister dans ses œuvres s'il n'était assez puissant et bon pour faire sortir le bien du mal lui-même.

Saint Augustin - CEC 311

« Le mal que vous avez voulu me faire, Dieu a voulu le changer en bien, afin d'accomplir ce qui se réalise aujourd'hui : sauver la vie d'un peuple nombreux. »

Gn 50, 20.

## Conclusion

Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ? Il n'a pas épargné son propre Fils, mais il l'a livré pour nous tous : comment pourrait-il, avec lui, ne pas nous donner tout ? [...]

Alors, qui pourra nous séparer de l'amour du Christ ? La détresse ? L'angoisse ?

La persécution ? La faim ? Le dénuement ? Le danger ? Le glaive ? [...]

Mais, en tout cela nous sommes les grands vainqueurs grâce à celui qui nous a aimés. J'en ai la certitude : ni la mort ni la vie, ni les anges ni les Principautés célestes, ni le présent ni l'avenir, ni les Puissances, ni les hauteurs, ni les abîmes, ni aucune autre créature, rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu qui est dans le Christ Jésus notre Seigneur.





# Je passe à l'action

Les exercices de cette étape sont logiquement tous tournés vers Dieu. Le 1er pour ouvrir notre cœur à sa présence, le 2e pour prendre conscience de sa présence dans nos activités quotidiennes. Et le 3e pour s'abandonner à Lui et Lui remettre tous nos soucis.

## #1 Jeûner pour ressentir le vide existentiel qui nous habite et nous tourner vers Dieu qui seul peut combler la soif de notre cœur

Le sentiment de vide intérieur, les angoisses, sont à la fois le signe de nos fragilités, de nos limites mais aussi de la soif infinie de l'homme. L'homme a été créé par Dieu et pour Dieu. Rien ne nous satisfait vraiment. Toujours soif de plus. Seul Dieu peut finalement combler le cœur de l'homme.

***Tu nous as fait pour toi Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne repose en toi.***

*Saint Augustin, Les Confessions*

Le vide existentiel est un appel à ouvrir nos vies et nos cœurs à Dieu. Souvent nous masquons ce vide par la consommation, plutôt que d'affronter cette aspiration à l'infini et l'inconfort qu'elle génère. Mais elle revient sans cesse. La réponse définitive se trouve dans l'accueil du Dieu trinitaire. C'est la présence de Dieu qui seule vient apaiser nos angoisses et combler notre aspiration à l'infini.

L'exercice proposé est de ressentir le vide existentiel qui nous habite au lieu de le fuir, par exemple en jeûnant de nourriture. Et de l'habiter par la seule présence de Dieu et non par des compensations.

La belle prière de Thérèse d'Avila, dont le début est très connu, peut nous aider à faire ce chemin au cours d'un temps de méditation :

***Que rien ne te trouble, que rien ne t'épouvante, tout passe, Dieu ne change pas, la patience obtient tout; celui qui possède Dieu ne manque de rien : Dieu seul suffit.***

## #2 Présence de Dieu en soi

Plusieurs fois au cours de la journée (quitte à programmer une alarme pour vous en souvenir), arrêtez-vous quelques secondes au milieu d'une activité, recueillez-vous et posez l'acte de foi que Dieu demeure au plus intime de votre être et qu'il vous aime.

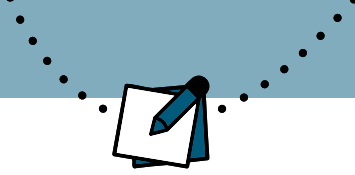
Allez à sa rencontre au fond de votre âme et conversez quelques brefs instants avec Lui. Considérez l'amour fou et la sollicitude qu'Il a pour vous à chaque instant, avant de « remonter » et de reprendre votre activité.

## **#3 Acte de confiance en Dieu**

Ne laissez pas les inquiétudes parasiter votre paix intérieure. Appliquez-vous à bien faire votre devoir d'état. Mais tout ce qui n'est pas de votre ressort, ou qui n'est pas à porter aujourd'hui, remettez-le à Dieu. Vous pouvez prier l'acte de confiance de saint 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.*





## Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

# Étape 7

Installer la vertu de

# gratitude

« Frères, **redoublez d'efforts** pour confirmer  
l'**appel et le choix** dont vous avez bénéficié »

2 Pi 1, 10

Devenir maître dans la vertu de gratitude permet d'atténuer, puis d'éviter les oscillations intérieures. Les creux seront moins intenses et moins longs, car vous arriverez à vous ressaisir plus vite. Vous apprendrez à ne plus rester enlisé dans un état intérieur mauvais pendant plusieurs mois, semaines, jours, heures...

7

Les **quatre niveaux**  
de la vertu de gratitude

## # Niveau 0

Ingratitude

Vous ne ressentez aucune gratitude, ni pour ce que vous êtes, ni pour ce que vous avez ou pour ce que vous vivez. Vous êtes dans la plainte, l'impuissance ou la victimisation.



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

## # Niveau 1

### Ressentir des moments de gratitude

De temps en temps, dans votre journée ou votre semaine, vous ressentez l'émotion de gratitude à la suite d'un événement positif. Mais cela reste ponctuel.

## # Niveau 2

### Travailler à faire grandir la vertu de gratitude

Vous vous connectez souvent et intentionnellement à l'émotion de la gratitude. Vous faites des exercices pour progresser mais c'est encore laborieux.

## # Niveau 3

### Vertu de la gratitude installée dans ma vie

La gratitude devient une attitude habituelle dans votre vie et même un trait de votre caractère, comme une seconde nature. Son exercice est facile et spontané, même s'il peut toujours s'approfondir.

## # Niveau 4

### Vivre la vertu de gratitude de manière héroïque

Chez certaines personnes, la gratitude est tellement ancrée qu'elles arrivent à la vivre même lorsque leurs conditions de vies extérieures ou intérieures (maladies, souffrances, épreuves personnelles et spirituelles) s'y opposent.

↳ Quand je me tiens dans un coin du camp, les pieds plantés dans la terre, les yeux levés vers ton ciel, j'ai parfois le visage inondé de larmes – unique exutoire de mon émotion intérieure et de ma gratitude.

Le soir aussi, lorsque couchée dans mon lit je me recueille en Toi, mon Dieu, des larmes de gratitude m'inondent parfois le visage, et c'est ma prière.

Etty Hillesum, Lettres de Westerbork



## Combattre les principaux ennemis de la gratitude

### #1 Les regrets

Le remords est la douleur morale d'avoir mal agi, tandis que le regret est la tristesse d'avoir fait ou de ne pas avoir fait quelque chose.

Le passé est écrit et il ne sert à rien de le regretter. Ressasser des événements sur lesquels je n'ai pas de prise est le meilleur moyen de déprimer. Cela fait naître le sentiment d'impuissance, qui entraîne la victimisation, avec des réflexions comme : « Je n'y peux rien, personne ne me comprend... » Les regrets sont un vrai poison pour la gratitude.

- ☆ **Est-ce que j'ai tendance à regretter le passé ?**
- ☆ **Quels regrets m'habitent et m'empêchent d'être dans la gratitude ?**

La prière de saint François de Sales peut nous aider à sortir des regrets et de la plainte :

*Seigneur,  
Apprends-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,  
La force de supporter les secondes,  
Et la sagesse de distinguer  
les premières des secondes.*





## #2 L'impatience

Même lorsque nous avons tout pour être comblés, persiste parfois un sentiment de vide : ce que j'ai ne me suffit pas. « Quand j'aurai ceci, quand je serai dans telle situation... alors je serai heureux. »

L'impatience fait vivre la vie comme une course. Elle est une ingratitude vis-à-vis du présent. Au contraire, la gratitude nous permet d'être déjà comblés aujourd'hui, de savourer ce que nous avons sans attendre le lendemain. Apprendre à apprécier ce que nous avons déjà dans notre vie nous comble dès maintenant.

☆ **Suis-je de nature impatiente ?**

☆ **Pour quelles choses ou dans quelles situations est-ce que je ressens de l'impatience ?**

Seigneur, si nous ne pouvons pas toujours avoir ce que nous aimons, fais-nous aimer ce que nous avons.

Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel.

Qo 3,1

## #3 Les peurs

Nos peurs sont nombreuses. Elles sont souvent de puissants moyens utilisés par le diable pour nous paralyser. Même si le sentiment est réel, les peurs reposent souvent sur des dangers imaginaires.

☆ **Suis-je souvent angoissé, dans l'inquiétude ?**

☆ **Quelles sont les principales peurs qui habitent mon cœur ?**

Face aux peurs, un seul remède : la confiance. Dans la Bible, nous trouvons 365 fois l'expression : « N'ayez pas peur. »

Confiance ! C'est moi : n'ayez pas peur !

Mc 6, 50

## #4 Les soucis de la vie

Les soucis de la vie sont envahissants et nous finissons par être entièrement préoccupés par eux. Ils occupent nos pensées et volent notre joie. Ce sur quoi nous portons notre attention a tendance à prendre toute la place.

- ☆ **Est-ce que je m'inquiète pour un rien ?**
- ☆ **Quels soucis m'accablent actuellement ?**
- ☆ **Quel est mon principal ennemi vis-à-vis de la gratitude ? Regrets, peurs, soucis ou impatience ? Comment puis-je le combattre ?**



N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière pénétrées d'action.

Ph 4, 5



3

## Installer la vertu de gratitude dans sa vie

C'est la répétition intentionnelle de petits actes de gratitude qui va créer la vertu. 3 attitudes essentielles :

### #1 Regarder **la lumière** et non les ténèbres

Faire un travail de désintoxication des mauvaises pensées. Avoir sous les yeux, dans le cœur et dans l'esprit, des motifs d'action de grâce. Ce n'est pas de l'optimisme. 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 nos doutes ou nos peurs.

**Plus nous regardons les ténèbres, plus elles nous envahissent. Au contraire, plus nous regardons la lumière, plus nous y entrons.**



« 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 S'émerveiller et **faire mémoire** de l'œuvre de Dieu dans sa vie

« Le Christ n'enlève rien, il donne tout. »

Pape Benoît XVI

Notre cerveau est plus rapide à retenir les événements négatifs que les nombreux moments positifs. **Cela fausse notre jugement.**

La gratitude est une « arme puissante » dans les moments difficiles, en gardant en mémoire les gestes d'amour et de tendresse de Dieu :

« Dans les moments de tribulation, de fragilité, comme dans les moments de faiblesse et de manifestation de nos limites, quand la pire de toutes les tentations est de rester à ruminer le désespoir [...], il est important – j'irais même jusqu'à dire crucial – non seulement de ne pas perdre la mémoire reconnaissante du passage du Seigneur dans notre vie, la mémoire de son regard miséricordieux qui nous a invités à miser sur lui et sur son peuple, mais aussi à avoir le courage de la faire passer dans nos actes et avec le psalmiste à pouvoir entonner notre propre chant de louange, car « éternelle est sa miséricorde » (Ps 135). »

Pape François, Lettre aux prêtres à l'occasion des 160 ans de la mort de saint Jean-Marie Vianney, Curé d'Ars, 4 août 2019.

## #3 Embrasser l'instant présent

⏪ J'ai la grâce pour vivre maintenant, pas pour vivre dans une heure.

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus



**Accueillir l'instant présent comme un cadeau** : ce que nous vivons est parfait pour nous maintenant.

**La grâce de Dieu se donne au présent.** Elle n'est ni dans le passé, ni dans le futur. Dieu souhaite nous rencontrer dans l'instant présent et nous donner sa grâce.

*Ma vie n'est qu'un instant, une heure passagère  
Ma vie n'est qu'un seul jour qui m'échappe et qui fuit  
Tu le sais, ô mon Dieu ! pour t'aimer sur la terre  
Je n'ai rien qu'aujourd'hui !...*

*Oh ! je t'aime, Jésus ! vers toi mon âme aspire  
Pour un jour seulement reste mon doux appui.  
Viens régner dans mon cœur, donne-moi ton sourire  
Rien que pour aujourd'hui !*

*Que m'importe, Seigneur, si l'avenir est sombre ?  
Te prier pour demain, oh non, je ne le puis !...  
Conserve mon cœur pur, couvre-moi de ton ombre  
Rien que pour aujourd'hui.*

*Si je songe à demain, je crains mon inconstance  
Je sens naître en mon cœur la tristesse et l'ennui.  
Mais je veux bien, mon Dieu, l'épreuve, la souffrance  
Rien que pour aujourd'hui.*

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, Poésie n° 5 (1er juin 1894).



# Je passe à l'action

## #1 Faire mémoire de l'œuvre de Dieu

«<< Rendez grâce au Seigneur des seigneurs, éternel est son amour!  
Lui qui fendit la mer Rouge en deux parts, éternel est son amour!  
Et fit passer Israël en son milieu, éternel est son amour!  
Y rejetant Pharaon et ses armées, éternel est son amour!>>

Psaume 135, 13-15

Lors de l'étape 1, quand vous avez fait l'effort de chercher 15 moments exceptionnels de votre vie, vous vous êtes sans doute dit : « Je ne pensais jamais en trouver 15, mais finalement j'en avais tellement que j'ai dû sélectionner. » Vous pouvez faire la même chose avec les grâces que vous avez reçues du Seigneur, et comme nous le conseille le pape François, **écrire votre propre psaume 135**.

Ce psaume est, dans la Bible, la prière où Israël fait mémoire des merveilles que Dieu a accomplies dans son histoire.

Cette liste vous aidera à ne pas oublier ou sous-estimer les merveilles que Dieu a réalisées dans votre vie et viendra nourrir votre « bibliothèque de gratitude ».

## #2 Examen de conscience de gratitude

La poétesse Marie Noël, dont le procès en béatification a été ouvert en 2017, partage dans ses écrits intimes comment elle a été conduite à renverser sa manière de pratiquer l'examen de conscience qu'elle faisait tous les soirs. Elle explique qu'autrefois elle « s'usait à récurer sa conscience pleine de péchés » alors que désormais elle compte tout ce qu'elle « a reçu d'autrui dans sa journée » pour en rendre grâce. C'est un modèle qui peut être très inspirant pour nous, surtout si nous sommes d'un naturel plutôt scrupuleux ou pessimiste, et une belle manière de terminer la journée dans la gratitude!

***“Au temps où je voyais noir, je m'usais, après chaque journée, à fouiller et récurer ma conscience pleine de péchés.***

***Maintenant, je fais autrement mes comptes du soir. Je ne cherche plus mes tâches, mais mes dettes. Je révise en mon cœur tout ce que j'ai reçu d'autrui au cours de la journée, toute cette menue bonté – ou grande – de l'homme qui m'a fait l'aumône en chemin, depuis le prêtre qui m'a dit la messe du matin (et pour la dire, il m'a fait le sacrifice de sa vie) jusqu'à la bonne femme qui a cueilli dans son jardin, pour ma soupe, une poignée d'oseille.***

*Mes « bienfaiteurs » de chaque instant, je les rappelle tous à moi dans ma prière d'avant le sommeil.*

*Mon frère dont je partage, à midi, le repas; le jeune cousin qui m'apporte parfois du moulin, un sachet de farine ou, du verger, un panier de cerises; la Sœur de Charité qui me sait trop seule et qui entre; la vieille voisine aux mains fortes qui ferme mes volets, le soir, à la tombée de la nuit; et l'autre qui me voit de tout embarrassée et qui me conseille ou m'aide sur le pas de la porte.*

*Que de gens, aujourd'hui, sont venus de bon cœur au secours de mes pauvretés, de ma maladresse, de mon impuissance!... Les gens qui m'ont fait du bien sont plus nombreux, tellement, que ceux qui m'ont fait du mal. Et encore, ceux-ci, la plupart, m'ont nui sans mauvais vouloir et leur don le plus blessant m'a peut-être été utile comme une goutte de potion amère quand je suis malade.*

*Pour eux tous, je chante mes Laudes du soir, mes litanies du Merci. Et, mes comptes faits, toutes choses en ordre, je m'endors doucement là-dessus, joignant dans mes mains pleines de peu, la Bonté de Dieu à la Grâce de l'homme.*

*Je crois bien que cet exercice de reconnaissance si confiant, si affectueux, doit faire plaisir à Dieu autant qu'à moi-même – bien plus que, jadis, mes fouilles de conscience – et si j'étais Mère Abbessse, ou simplement mère de famille, je l'enseignerais à mes enfants."*

Marie Noël, *Notes intimes*, Stock, p. 262-263

## #3 Se laisser entraîner par saint François vers la « joie parfaite »

Saint François d'Assise nous aide à mieux comprendre ce qu'est la gratitude inconditionnelle, « la joie parfaite », qui ne dépend plus d'aucun facteur extérieur (conforts, consolations sensibles, réussites...). Saint François trouve toute sa joie dans le fait de supporter, par amour de Jésus Christ, la croix de la tribulation. Et cela, personne ne peut le lui enlever.

**Comment saint François, cheminant avec frère Léon, lui exposa ce qu'est la joie parfaite.**

**Comme saint François allait une fois de Pérouse à Sainte-Marie-des-Anges avec frère Léon, au temps d'hiver, et que le froid très vif le faisait beaucoup souffrir, il appela frère Léon qui marchait un peu en avant, et parla ainsi: « Ô frère Léon, alors même que les frères Mineurs donneraient en tout pays un grand exemple de sainteté et de bonne édification, néanmoins écris et note**



*avec soin que là n'est pas point la joie parfaite. »*

*Et saint François allant plus loin l'appela une seconde fois : « Ô frère Léon, quand même le frère Mineur ferait voir les aveugles, redresserait les contrefaits, chasserait les démons, rendrait l'ouïe aux sourds, la marche aux boiteux, la parole aux muets et, ce qui est un plus grand miracle, ressusciterait des morts de quatre jours, écris qu'en cela n'est point la joie parfaite. »*

*Marchant encore un peu, saint François s'écria d'une voix forte : « Ô frère Léon, si le frère Mineur savait toutes les langues et toutes les sciences et toutes les Écritures, en sorte qu'il saurait prophétiser et révéler non seulement les choses futures, mais même les secrets des consciences et des âmes, écris qu'en cela n'est point la joie parfaite. »*

*Allant un peu plus loin, saint François appela encore d'une voix forte : « Ô frère Léon, petite brebis de Dieu, quand même le frère parlerait la langue des Anges et saurait le cours des astres et les vertus des herbes, et que lui seraient révélés tous les trésors de la terre, et qu'il connaîtrait les vertus des oiseaux et des poissons, de tous les animaux et des hommes, des arbres et des pierres, des racines et des eaux, écris qu'en cela n'est point la joie parfaite. »*

*Et faisant encore un peu de chemin, saint François appela d'une voix forte : « Ô frère Léon, quand même le frère Mineur saurait si bien prêcher qu'il convertirait tous les fidèles à la foi du Christ, écris que là n'est point la joie parfaite. »*

*Et comme de tels propos avaient bien duré pendant deux milles, frère Léon, fort étonné, l'interrogea et dit : « Père, je te prie, de la part de Dieu, de me dire où est la joie parfaite. » Et saint François lui répondit : « Quand nous arriverons à Sainte-Marie-des-Anges, ainsi trempés par la pluie et glacés par le froid, souillés de boue et tourmentés par la faim, et que nous frapperons à la porte du couvent, et que le portier viendra en colère et dira : "Qui êtes-vous ?" et que nous lui répondrons : "Nous sommes deux de vos frères", et qu'il dira : "Vous ne dites pas vrai, vous êtes même deux ribauds qui allez trompant le monde et volant les aumônes des pauvres ; allez-vous en" ; et quand il ne nous ouvrira pas et qu'il nous fera rester dehors dans la neige et la pluie, avec le froid et la faim, jusqu'à la nuit, alors si nous supportons avec patience, sans trouble et sans murmurer contre lui, tant d'injures et tant de cruauté et tant de rebuffades, et si nous pensons avec humilité et charité que ce portier nous connaît véritablement, et que Dieu le fait parler contre nous, ô frère Léon, écris que là est la joie parfaite.*

*Et si nous persistons à frapper, et qu'il sorte en colère, et qu'il nous chasse comme des vauriens importuns, avec force vilénies et soufflets en disant : "Allez-vous-en d'ici misérables petits voleurs, allez à l'hôpital, car ici vous ne mangerez ni ne logerez", si nous supportons tout cela avec patience, avec allégresse, dans un bon esprit de charité, ô frère Léon, écris que là est la joie parfaite.*

*Et si nous, contraints pourtant par la faim, et par le froid, et par la nuit, nous frappons encore et appelons et le supplions pour l'amour de Dieu, avec de grands gémissements, de nous ouvrir et de nous faire cependant entrer, et qu'il dise, plus irrité encore : "Ceux-ci sont des vauriens importuns, et je vais les payer comme ils le méritent", et s'il sort avec un bâton noueux, et qu'il nous saisisse par le capuchon, et nous jette par terre, et nous roule dans la neige, et nous frappe de tous les nœuds de ce bâton, si tout cela nous le supportons patiemment et avec allégresse, en pensant aux souffrances du Christ béni, que nous devons supporter pour son amour, ô frère Léon, écris qu'en cela est la joie parfaite.*

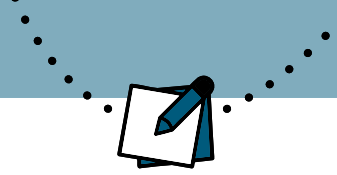
*Et enfin, écoute la conclusion, frère Léon : au-dessus de toutes les grâces et dons de l'Esprit Saint que le Christ accorde à ses amis, il y a celui de se vaincre soi-même, et de supporter volontiers pour l'amour du Christ les peines, les injures, les opprobres et les incommodités ; car de tous les autres dons de Dieu nous ne pouvons-nous glorifier, puisqu'ils ne viennent pas de nous, mais de Dieu, selon que dit l'Apôtre : "Qu'as-tu que tu ne l'aies reçu de Dieu ? et si tu l'as reçu de lui, pourquoi t'en glorifies-tu comme si tu l'avais de toi-même ?" Mais dans la croix de la tribulation et de l'affliction, nous pouvons nous glorifier parce que cela est à nous, c'est pourquoi l'Apôtre dit : "Je ne veux point me glorifier si ce n'est dans la croix de Notre Seigneur Jésus Christ." »*

*Les Fioretti de saint François (1390), chapitre 8.*

**Vous pouvez lire et méditer ce célèbre récit .**







# Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines providing space for writing notes.

Lined writing area with multiple horizontal dotted lines for text entry.



A writing template consisting of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page.

# Étape 8

Vivre la

# gratitude

en temps d'épreuves

« Dieu fait **tout** concourir au **bien** de ceux qui l'aiment »

Rm 8, 28

Les étapes 8 et 9 sont les plus délicates mais aussi les plus riches.

7

## Le **scandale** du mal et de la souffrance

Si Dieu le Père tout-puissant, Créateur du monde ordonné et bon, prend soin de toutes ses créatures, pourquoi le mal existe-t-il ?

CEC, n° 309

La mort, la souffrance des innocents, les cataclysmes, le silence apparent de Dieu face aux situations injustes sont réellement un scandale. Il ne s'agit pas de le nier. Il n'y a pas de réponse simple à ces questions. C'est toute la foi chrétienne qui constitue une forme de réponse.



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

## #1 Dieu **ne veut pas** le mal

Dieu est lumière; en lui, il n'y a pas de ténèbres.

1 Jn 1, 5

**Il y a une incompatibilité totale entre Dieu et le mal.** Parfois nous avons l'idée que Dieu peut nous envoyer des malheurs. Dieu n'envoie jamais le mal. Il est absolument bon.

Dans l'Ancien Testament, on attribue parfois à Dieu des actions mauvaises : punitions, souffrances, malheurs... Mais l'Ancien Testament n'est pas la plénitude de la révélation qui vient en Jésus Christ. Avec Jésus Christ, nous voyons la bonté absolue de Dieu : il n'y a aucun mal en lui. Au contraire, Jésus prend sur lui tout le mal, celui que nous commettons comme celui que nous subissons.

## #2 Dieu se sert de **tout...** même des **mauvaises choses**

Dieu utilise des événements positifs pour nous faire grandir : « il fait tout concourir au bien de ceux qui l'aiment » (Rm 8, 28).

La Croix : Du plus grand péché que l'humanité ait jamais commis, le meurtre du Fils bien-aimé, Dieu en tire le plus grand bienfait pour nous : le Salut et la vie éternelle.

## #3 La logique de Dieu nous dépasse **infiniment**

Dieu raisonne à vue divine. Il a une vue plus large, plus longue et plus profonde que nous :

- **Plus large (espace)** : Dieu embrasse toute la réalité, toutes les personnes, tous les lieux.
- **Plus longue (temps)** : Dieu, au-delà du temps. Son regard embrasse toutes les époques et tous les moments de notre vie.
- **Plus profonde** : Dieu voit le cœur de chaque homme et connaît ce qu'il y a au fond de chacun.

Car mes pensées ne sont pas vos pensées, et vos chemins ne sont pas mes chemins. Autant le ciel est élevé au-dessus de la terre, autant mes chemins sont élevés au-dessus de vos chemins, et mes pensées, au-dessus de vos pensées.

Is 55, 8-9

**Dieu vise un but supérieur pour nous.** Il ne veut pas une vie de petits plaisirs pour nous, mais le bonheur intégral, complet, qui est la vie éternelle. Il ne veut pas notre confort, mais notre conversion, pas (ou pas seulement) notre santé, mais notre sainteté. Il met tout en œuvre pour que cela se réalise, dans le respect de notre liberté.

## 2

### 3 attitudes pour vivre la gratitude **en temps d'épreuve**

#### ☑ Comprendre que Dieu **passe par des moyens qui nous échappent**

Comme Dieu se sert de tout, même des épreuves, ce qui peut sembler difficile ou mauvais, peut être bon dans la logique de Dieu. Cela est difficile à comprendre pour nous.

Rappelons-nous les conversions de saint Ignace de Loyola (suite à un boulet de canon lui cassant la jambe) et saint François d'Assise dans la prison de Pérouse.

#### ☑ Se souvenir des **moments bénis** lorsque nous sommes dans la désolation

● **Consolation** : Lorsque nos mouvements intérieurs nous donnent de l'élan, nous dynamisent, nous apportent la paix, la joie, la confiance, l'amour.

● **Désolation** : Lorsque nous sommes troublés, dans l'obscurité, agités et tentés, et que notre âme est paresseuse, triste et comme séparée de son Créateur.



Ces alternances se produisent sans que nous en soyons responsables, comme les saisons dans la nature. Or, les saisons sont utiles. Les temps de désolation nous permettent d'éprouver ce que nous valons, de vérifier que nous sommes capables de continuer à avancer et à servir le Seigneur pour lui-même, et pas pour les consolations.

Ce temps aride nous garde également dans l'humilité. Il nous fait comprendre qu'il ne dépend pas de nous de faire naître ou de conserver les consolations spirituelles.

**Conseils pendant la désolation : se souvenir de nos motifs d'action de grâce, tenir bon, persévérer jusqu'à ce que la consolation revienne. Faire mémoire de nos motifs de gratitude nous aide à traverser les temps d'épreuve. Relire la liste des bienfaits reçus de Dieu.**

## ☑ Croire que **tout concourt à notre bien**

Les épreuves ne sont pas des cadeaux. Mais dans les épreuves, il y a des cadeaux. Dieu y met des cadeaux par sa grâce.

Dieu ne joue pas avec nous. S'il nous dépouille, c'est pour se donner davantage. C'est une grâce immense de savoir que l'on n'est rien, vraiment rien.

Père Jean de Menasce

On reçoit beaucoup de grâces dans les épreuves. De nombreuses personnes témoignent qu'à travers telle ou telle épreuve, Dieu leur a appris l'abandon, la confiance, et leur a donné la paix.

# Je passe à l'action

## #1 Confiance dans la Providence divine

Commencez par lire le passage de l'onction de Saül, dans le premier livre de Samuel (1 S 9, 3-6.17):

*« Les ânesses appartenant à Kish, père de Saül, s'étaient égarées. Kish dit à son fils Saül: "Prends donc avec toi l'un des serviteurs, et pars à la recherche des ânesses." Ils traversèrent la montagne d'Éphraïm, ils traversèrent le pays de Shalisha sans les trouver; ils traversèrent le pays de Shaalim: elles n'y étaient pas; ils traversèrent le pays de Benjamin sans les trouver. Comme ils arrivaient au pays de Souf, Saül dit au serviteur qui l'accompagnait: "Allons, retournons, de peur que mon père ne se fasse du souci pour nous et en oublie les ânesses." L'autre lui dit: "Mais il y a justement dans cette ville un homme de Dieu. C'est un homme respecté. Tout ce qu'il dit se produit à coup sûr. Allons-y maintenant! Peut-être nous renseignera-t-il sur le chemin que nous suivons." [...] Quand Samuel aperçut Saül, le Seigneur l'avertit: "Voilà l'homme dont je t'ai parlé; c'est lui qui exercera le pouvoir sur mon peuple." »*

Faites mémoire des signes de la Providence que vous avez vus dans votre vie.

- ☆ **Comment le Seigneur vous a-t-il guidé ?**
- ☆ **Comment vous a-t-il parlé pendant l'épreuve ?**
- ☆ **Comment vous a-t-il fait rencontrer les bonnes personnes au bon moment ?**
- ☆ **Comment relisez-vous cela a posteriori ?**


**Rendez grâce au Seigneur pour sa divine Providence** par laquelle il vous a guidé(e) et éclairé(e). Faire un acte de confiance en Dieu pour votre vie. Vous n'avez rien à craindre, car Dieu est toujours avec vous.

## #2 Relecture de vie et de temps d'épreuve avec Rm 8,28

Prendre un temps de relecture en trois étapes. Chacune des étapes est de plus en plus profonde et difficile.







☆ J'identifie 3 grâces que Dieu m'a envoyées ce mois-ci et je le remercie pour son aide et sa présence à mes côtés.

☆ En relisant un temps d'épreuve, je cherche à identifier 3 grâces que Dieu m'a envoyées pendant ce temps difficile. Je remercie le Seigneur pour sa présence à mes côtés pendant l'épreuve.

☆ Enfin, en faisant le bilan d'une épreuve (la même que celle de l'étape précédente ou une autre), je cherche à comprendre comment le verset de saint Paul Rm 8,28 se révèle vrai. Comment Dieu fait-il tout concourir à mon bien ? Je rends grâce à Dieu pour sa sagesse et sa toute-puissance qui me dépasse et me déroute sans cesse.



## Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

# Étape 9

Accueillir la

# gratitude

qui jaillit de la **croix**

« Je trouve **ma joie** dans les  
**souffrances** que j'endure  
pour vous. »

Col 1, 24

Comment saint Paul peut-il parler de la joie dans la souffrance ?  
Que pouvons-nous apprendre de ce verset ?

7

Deux clés pour **comprendre**  
le verset de saint Paul

✓ **La joie dans les souffrances et non pour les souffrances**

Distinction capitale : éprouver du plaisir à souffrir = masochisme. Ce n'est pas parce qu'il souffre que saint Paul éprouve de la joie, mais parce qu'il découvre un sens au cœur de ses souffrances.



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

## ✓ « Pour vous » : Le sens donné à la souffrance

Convaincu que son attitude d'acceptation et d'offrande intérieure est source de grâces et de bienfaits pour ses enfants dans la foi, saint Paul offre les souffrances qu'il subit pour ses frères chrétiens de Colosse. C'est le motif de sa joie.

« Mes enfants, vous que j'enfante à nouveau dans la douleur jusqu'à ce que le Christ soit formé en vous, je voudrais être maintenant près de vous et pouvoir changer le ton de ma voix, car je ne sais comment m'y prendre avec vous. »

Ga 4, 19-20

## 2

### 3 pistes pour accueillir la gratitude qui jaillit de la croix

#### #1 Gratitude de **ne plus être seul** dans nos épreuves

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos (...), et vous trouverez le repos pour votre âme. »

Mt 11, 28-29

Jésus comprend pleinement ce que nous traversons. Il a pris sur lui nos fardeaux sur la croix. Sa présence nous apporte compassion et soutien. Il nous offre sa force pour surmonter les épreuves.

**Vivre nos épreuves avec Jésus est source d'un grand réconfort et de gratitude.**




## #2 Gratitude du **sentiment déprimant d'inutilité**

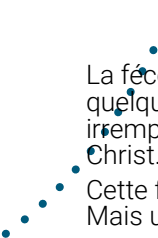
L'offrande de nos souffrances est un moyen de surmonter ce sentiment d'inutilité et d'absurdité. Cette offrande donne un sens et une fécondité à ce qui n'en avait pas. Elle est source d'apaisement pour la personne.

↳ La découverte du sens salvifique de la souffrance en union avec le Christ transforme le sentiment déprimant [d'inutilité]. La foi dans la participation aux souffrances du Christ porte en elle-même la certitude intérieure que l'homme qui souffre « complète ce qui manque aux épreuves du Christ » et que, dans la perspective spirituelle de l'œuvre de la Rédemption, il est utile, comme le Christ, au salut de ses frères et sœurs. >>

Jean-Paul II, *Salvifici doloris*, n° 27



## #3 Gratitude d'être associé à une œuvre **qui nous dépasse** : le Salut des âmes



La fécondité mystérieuse de la souffrance unie au Christ nous associe à quelque chose de plus grand que nous : le salut des âmes. « Un service irremplaçable » d'une très grande importance puisqu'il est l'œuvre essentielle du Christ.

Cette fécondité est bien réelle. Elle n'est ni mesurable ni visible de notre vivant. Mais un grand nombre de témoignages de saints atteste cela.

Saint Jean-Marie Vianney en arrivant à Ars, demande la grâce de la conversion de sa paroisse. Il ajoute : « je suis prêt à souffrir tout ce que vous voudrez tout le temps de ma vie. » La fécondité de sa vie sera tellement grande que ce n'est pas seulement sa paroisse qui se convertira mais la France entière qui se pressera à son confessionnal.

Comment expliquer la fécondité de sainte Thérèse de Lisieux après sa mort (on parlera d'un ouragan de gloire) si ce n'est par l'offrande complète de sa vie et de ses épreuves pour le salut des âmes ?



## Quelques pistes pour s'avancer sur ce chemin

### ☑ Consentir à l'épreuve de la croix

Si nous sommes disciples du Christ, la croix est déjà là dans notre vie. Il n'y a pas à en chercher d'autres.



Celui qui veut être mon disciple, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive.

1 Jn 1, 5



Passer du refus, de la colère et de l'incompréhension vis-à-vis de la croix, au **consentement** à la croix est un très grand pas, pas qui donne une nouvelle fécondité à nos vies.

Personne ne peut le faire à notre place. Selon la sagesse humaine, consentir à la croix est une folie. Mais selon la sagesse de Dieu, cette folie est une sagesse supérieure, la seule manière de rendre nos croix fécondes.



Car ce qui est folie de Dieu est plus sage que les hommes, et ce qui est faiblesse de Dieu est plus fort que les hommes.

1 Co 1, 25



Dieu proportionne sa grâce aux épreuves que nous traversons. Toujours, il nous donne la grâce suffisante pour vivre et traverser le moment présent. C'est très consolant. Consentir à notre croix permet de la vivre avec Jésus, et elle devient ainsi source de vie et de résurrection pour nous-mêmes et mais aussi pour beaucoup d'autres personnes.

☆ **Relisez les moments difficiles de votre vie et voyez comment le Seigneur a été présent.**

☆ **Comment en a-t-il tiré la vie ?**

☆ **Comment a-t-il permis que vous puissiez grandir par cela et que vous puissiez aider d'autres traversant la même situation ?**

☑ L'exemple l'inspirant des saints :

## Bienheureuse Chiara Badano

Surnommée Chiara « luce », c'est à dire lumière, à cause de la joie qu'elle gardera jusqu'à sa mort, à 18 ans, d'un cancer des os. Sa formule peut nous aider à dire oui à Jésus, dans les petites croix comme dans les grandes.

*« Si tu le veux, Jésus, je le veux moi aussi. »*

☑ Le témoignage bouleversant

## d'Etty Hillesum

Dans sa vie dispersée et inquiète, elle trouve Dieu au beau milieu de la grande tragédie du XXe siècle, la Shoah. Cette jeune fille fragile et insatisfaite, transfigurée par la foi, se transforme en une femme pleine d'amour et de paix intérieure, capable d'affirmer « **Je vis constamment en intimité avec Dieu** ».

*« Je trouve la vie belle et je me sens libre. En moi des cieux se déploient aussi vastes que le firmament. ».*

*« Toi qui m'as tant enrichie, mon Dieu, permets-moi aussi de donner à pleines mains. (...) Quand je me tiens dans un coin du camp, les pieds plantés dans ta terre, les yeux levés vers ton ciel, j'ai parfois le visage inondé de larmes - unique exutoire de mon émotion intérieure et de ma gratitude. Le soir aussi, lorsque couchée dans mon lit je me recueille en Toi, mon Dieu, des larmes de gratitude m'inondent parfois le visage, et c'est ma prière. »*

Sur le consentement à la croix :

*« De tes mains, mon Dieu, j'accepte tout, comme cela vient. C'est toujours bon, je le sais. J'ai appris qu'en supportant toutes les épreuves on peut les tourner en bien... Toujours, dès que je me montrais prête à les affronter, les épreuves se sont changées en beauté. »*

*« De tes mains, mon Dieu, j'accepte tout, comme cela vient. C'est toujours bon, je le sais... »*

*« Je suis prête à tout accepter, tout lieu de la terre où il plaira à Dieu de m'envoyer, je suis prête aussi à témoigner à travers toutes les situations et jusqu'à la mort, de la beauté et du sens de cette vie. »*





# Je passe à l'action

## #1 Demander la grâce du consentement

Je prends un temps d'adoration, et je me mets en présence du Seigneur.

☆ **Je réfléchis à identifier les croix de ma vie, je les nomme, j'identifie les plus importantes et j'en fais la liste.**

☆ **Comment je me situe vis-à-vis d'elles : suis-je dans le déni, dans la révolte, dans l'incompréhension, dans l'accablement ou dans le consentement ?**

☆ **Je demande à Dieu de pouvoir prendre à mon compte la prière de Chiara Badano : "Jésus si tu le veux, je le veux moi aussi". Je demande la grâce du consentement pour les croix que je n'ai pas acceptées. Répéter la phrase pour qu'elle fasse son chemin en moi, et qu'elle ouvre mon coeur à la grâce de l'offrande.**

## #2 Présence de Dieu dans les moments d'épreuve

Lisez cette célèbre méditation :

*Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie. J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : L'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur. Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur.*

*Je l'ai donc interrogé : « Seigneur... Tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. »*

*Et le Seigneur répondit : « Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, c'était moi qui te portais. » - Poème brésilien*



## Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Étape 10

Vers quels horizons,  
nous conduit la

*gratitude ?*

« Tout est **grâce.** »

Sainte Thérèse de Lisieux

7

## Retour sur l'**itinéraire du parcours**

Voici l'itinéraire que nous avons parcouru ensemble :

**Les bienfaits de la gratitude sur le corps, le psychisme et nos relations :**

La gratitude est un feu d'artifice des bienfaits.

**Les trois étapes de la gratitude :**

RECONNAÎTRE | RESENTIR | REMERCIER



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

### **La gratitude est une vertu :**

Il est donc possible de la travailler pour la faire grandir

***les 3 kifs du jour***

***les 4 C face aux contrariétés***

et certaines attitudes opposées sont ses ennemis

***regrets, impatience, peurs, soucis***

### **Comment vivre la gratitude au cœur des 4 relations qui structurent nos vies ?**

#### **GRATITUDE DANS NOTRE RELATION À LA CRÉATION**

Sortir de la logique de l'hyperconsommation :

***prendre, consommer, jeter***

pour entrer dans celle du don :

***recevoir, goûter, donner***

Contempler la beauté de la création, le foisonnement de la vie et l'interdépendance des êtres vivants.

Saisir la sagesse qui habite la création, qui parle du Créateur.

#### **GRATITUDE DANS LA RELATION À SOI**

« Je suis une merveille ! »

Les 3 ennemis à combattre :

***La comparaison, les paroles négatives, la vision négative de notre vie.***

À l'aide de 4 remèdes :

***les paroles de bénédiction, l'amour inconditionnel de Dieu, reconnaître et faire mémoire des signes de l'amour du Père dans notre vie, recueillir les fruits et célébrer nos victoires.***

#### **GRATITUDE DANS LA RELATION AUX AUTRES**

Nous recevons des autres beaucoup plus que nous ne le pensons.

Prendre conscience de tous ces bienfaits.

Progresser dans l'expression de notre reconnaissance vis-à-vis d'eux.

Apprendre à le faire même avec des personnes avec qui la relation a été riche et difficile à la fois.

#### **GRATITUDE VIS-À-VIS DE DIEU**

Cinq motifs de gratitude inconditionnelle : L'amour de Dieu qui ne varie pas et se transforme en miséricorde ; la grâce de Dieu qui m'est donnée à chaque instant pour affronter les difficultés d'aujourd'hui ; la providence divine qui

gouverne le monde et le conduit indéfectiblement à son salut ; la victoire acquise définitivement sur le mal ; et enfin la capacité que Dieu possède par sa toute-puissance de tirer le bien du mal.

Ce sont des armes puissantes pour tenir bon dans les moments difficiles. Ces cinq motifs persistent et aident à garder une paix en profondeur, une sérénité intérieure, une confiance même quand tout va mal extérieurement.

## Comment vivre la gratitude dans les épreuves ?

### Le scandale du mal et de la souffrance

Comment est-il possible, si Dieu est bon, que le mal existe et qu'il atteigne chacun ? Dieu ne veut pas le mal. Il le prend sur lui. La logique de l'action divine nous dépasse et nous déroute toujours.

### Pistes pour vivre la gratitude en temps d'épreuves

Se souvenir des consolations (méthode ignatienne)  
Croire que Dieu fait tout concourir à ceux qui l'aiment (Rm, 8,28)

### Accueillir la gratitude qui jaillit de la croix

« Je trouve ma joie dans les souffrances que j'éprouve pour vous » Col 1,24

- La joie dans les souffrances et non pas pour les souffrances :

Distinction capitale qui écarte tout soupçon de masochisme.

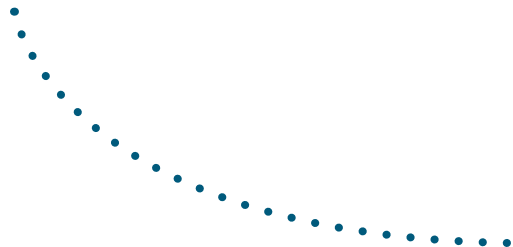
- La dimension salvifique de la souffrance :

Mystérieusement c'est le moyen choisi par Jésus pour nous sauver.

- Pistes pour entrer dans ce chemin

Une communion avec Jésus est possible car il nous a rejoint dans nos souffrances.

En lui, nos souffrances trouvent un sens : coopérer au salut des âmes, œuvre qui nous dépasse infiniment. Nous dépassons le sentiment déprimant d'inutilité et nous recevons la joie d'une fécondité mystérieuse mais bien réelle.



## L'importance de la gratitude dans notre vie concrète

### Du point de vue humain

La gratitude ne change pas les événements de notre vie, mais grâce à elle, notre vie est vécue différemment intérieurement : joie et émerveillement. À l'échelle d'une vie entière, la pratique de la gratitude fait une immense différence.

### Du point de vue de la foi

La gratitude nous aide à grandir spirituellement en ouvrant notre cœur à la grâce de Dieu.

### Un parcours qui diverge d'un parcours de développement personnel

Au service des autres, et non pas de nous-même pour éviter le risque de narcissisme.

La grâce de Dieu est centrale : elle est présente dans tout ce qui sous-tend la philosophie de ce parcours

- **grâce de la création, don du créateur (étape 3)**
- **Grâce de la rédemption : Dieu tire le bien du mal (étapes 8 et 9)**
- **Grâce de sanctification : Dieu me donne la force pour me transformer chaque jour (toutes les autres étapes)**

La gratitude nous fait progresser dans la foi : Elle n'est pas une méthode Coué. Elle repose sur le fait de choisir intentionnellement de regarder la lumière et pas les ténèbres, la grâce de Dieu comme la lumière de nos vies et donc d'exercer la foi. Par la foi nous croyons que « **la lumière est venue dans le monde et les ténèbres ne l'ont pas saisie.** »

« **Tout est grâce.** »

Sainte Thérèse de Lisieux

## *Je passe à l'action*

### Relecture de mon parcours personnel

Alors que le parcours se termine, je prends un temps pour faire un bilan personnel à l'aide des questions suivantes. Je prends une ou deux décisions pour m'aider à continuer à progresser dans la vertu de gratitude :

- ☆ **Quels sont les deux ou trois éléments les plus importants que je retiens pour ma vie (dimension intellectuelle) ?**
- ☆ **Quels sont les exercices que je peux identifier comme ceux qui m'aident le plus, qui sont les plus adaptés, les plus profitables dans ma situation de vie ?**
- ☆ **Quels sont les domaines de vie, les contextes dans lesquels j'ai encore le plus de mal à vivre la gratitude ?**
- ☆ **Quelles sont les deux ou trois résolutions de gratitude réalistes que je veux prendre pour les pratiquer à plus long terme parce qu'elles sont celles qui vont m'aider à transformer ma vie ?**

## *Je fais un don*

Ce livret et ce parcours vous sont offerts gratuitement mais nous avons besoin de votre générosité pour continuer à en faire profiter le plus grand nombre. Merci pour votre soutien qui est une manière d'exprimer votre gratitude !  
Pour faire un don flashez le code.



ou rendez-vous sur [don.emmanuel.info/emmanuelplay-gratitude](https://don.emmanuel.info/emmanuelplay-gratitude)





## Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.



Photo de couverture : Stock Adobe / Fotograf

Auteur du parcours : Lionel Dalle

**Institut Pierre Goursat**  
Association loi de 1901  
91 boulevard Auguste Blanqui  
75013 PARIS

© Institut Pierre Goursat, 2024



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur

**E**MMANUELplay