

Livret participant

# Le miracle de la gratitude



La plus **bienfaisante**  
et **transformante**  
des **habitudes intérieures.**

**Étapes 1 à 5**





# Étape 1

Découvrir la puissance  
transformante de la

# *gratitude*

« **Soyez dans**  
l'action de grâce. »  
1 Th 5, 18

7

## Un **feu d'artifice** de **bienfaits**

La gratitude est de toutes les attitudes  
intérieures, la plus bienfaisante et la  
plus transformante. Ses effets sont  
spectaculaires.

### **#1** Bienfaits sur le **corps**

- Favorise le **sommeil**
- **Diminue le stress**, effets bénéfiques sur le cœur, le diabète, le vieillissement
- Augmente la **durée de vie** !



Retrouvez les topos vidéo des différentes  
étapes sur Emmanuel Play

## #2 Bienfaits sur le **psychisme** et **l'esprit**

- Favorise les **sentiments agréables** (joie, amour, satisfaction vis-à-vis de la vie), diminue les sentiments désagréables (tristesse, anxiété, désespoir), ainsi que le stress, la dépression, le risque de suicide...
- Fortifie la **volonté**, aide à atteindre ses objectifs, donne de l'énergie, fait grandir l'amour de soi, augmente la motivation, donne du sens à la vie, donne confiance dans le futur.
- La gratitude est favorable **financièrement** !

## #3 Bienfaits sur la **relation** aux **autres**

- La gratitude améliore la relation aux autres : climat de joie, de paix, facilite la communication, augmente l'attention aux autres, favorise la bienveillance, diminue la violence.
- Dans la vie de couple : favorise la relation, dispose au don de soi, augmente la durabilité du couple.
- Dans le travail : contribue à la bonne atmosphère, augmente la motivation et l'efficacité des équipes.
- Nourrit le lien entre les personnes, unifie et pacifie, accroît l'intégration sociale, favorise la confiance envers les personnes, la réciprocité.

## #4 Bienfaits sur la **relation** à **Dieu**

La gratitude nous détache du matérialisme et nous recentre sur notre relation à Dieu.

### **a. La gratitude au cœur de la vie chrétienne**

Tout est sorti de Dieu (exitus). Et tout retourne vers Dieu (reditus). Nous retournons vers Dieu par la louange et l'action de grâce.

⌞ L'œuvre la plus propre à Dieu, c'est de répandre ses bienfaits ; la plus propre à la création, c'est de se répandre en action de grâces (eucharistein), puisqu'elle ne peut offrir en échange rien de plus que cela (...) Lui rendre grâce, employons-nous à cela sans cesse et en tout lieu. ⌞

Philon d'Alexandrie, De plantanione, § 131

## b. Louange et gratitude

La louange est la forme de prière qui reconnaît le plus immédiatement que Dieu est Dieu ! Elle le chante pour lui-même, elle lui rend gloire au-delà de ce qu'il fait, parce qu'IL EST.

CEC 2639

Gratitude et louange se nourrissent l'une l'autre. Elles forment un cercle vertueux : Louer nous aide à être dans la gratitude, et ressentir de la gratitude suscite notre louange.

## c. Gratitude et eucharistie

L'Eucharistie tire son nom du grec *eucharistein*, qui signifie « rendre grâce ».

L'Eucharistie est un sacrifice d'action de grâce au Père, une bénédiction par laquelle l'Église exprime sa reconnaissance à Dieu pour tous ses bienfaits, pour tout ce qu'il a accompli par la création, la rédemption et la sanctification. Eucharistie signifie d'abord : action de grâce. L'Eucharistie est aussi le sacrifice de louange, par lequel l'Église chante la gloire de Dieu au nom de toute la création.

CEC, n° 1361

L'Eucharistie est l'expression de notre gratitude la plus profonde pour tout ce que Dieu a accompli. Elle demeure ainsi la source de toute gratitude, car rien de plus grand, rien de plus beau, ne sera accompli pour nous.

## #5 La gratitude nous **transforme** en profondeur

Parce que l'on m'a donné, j'entre dans la gratitude et cela suscite en moi le désir de rendre. La gratitude me pousse à faire de même et entraîne les autres à faire de même. c'est très impressionnant parce que cela change le monde.

L'histoire suivante a eu lieu en 2009 dans un restaurant de Philadelphie, aux États-Unis. Au moment de régler l'addition, deux amis apprennent par la serveuse qu'un couple a payé pour eux avant de partir. Stupéfaction des deux amis qui décident alors spontanément de payer pour quelqu'un d'autre. Les larmes aux yeux, une des serveuses a témoigné de cette épidémie de générosité : « Cela a continué pendant 5 heures. » Non seulement les personnes payaient pour d'autres, mais elles ne s'inquiétaient pas du prix et laissaient un généreux pourboire.

Pascal Ide, Puissance de la gratitude, p. 39.



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

## Les trois **moments** de la **gratitude**

### #1 Reconnaître, ressentir, remercier

- **Reconnaître** le bienfait
- **Ressentir** : être touché par l'émotion (joie, gratitude, émerveillement, reconnaissance)
- **Remercier** pour le bienfait

### #2 Les trois **facultés** de l'être humain

À chacun de ces trois moments, ou étapes, est mise en œuvre une faculté de l'homme :

- **La reconnaissance s'appuie sur l'intelligence (la tête).**
- **L'émotion se rapporte à l'affectivité (le cœur).**
- **Le remerciement est relié à la volonté (la main).**

Cela correspond également aux trois temps de notre vie :

- **Reconnaître : le passé.**
- **Ressentir : le présent.**
- **Remercier : le futur.**

### #3 Pour **récapituler**

	La gratitude est la conscience du bienfait	La gratitude est le sentiment éprouvé en recevant le bienfait	La gratitude est la réponse au bienfait
Faculté	Intelligence	Affectivité	Volonté
Symbole	Tête	Cœur	Main
Relation au temps	Passé	Présent	Futur

# Comment **vivre** la gratitude ?

## #1 La gratitude, c'est aussi pour vous

Dès maintenant, s'autoriser à entrer dans la gratitude en déposant les armes contre nous-mêmes.

*Seigneur Jésus,  
Je dépose au pied de ta croix  
Tous les jugements de condamnation  
Que je porte sur moi-même.  
Viens ouvrir mon cœur à un nouveau chemin,  
Celui d'apprendre à reconnaître de plus en plus  
Toutes les belles choses qu'il y a dans ma vie,  
Tous les bienfaits reçus de toi,  
Et à être dans la gratitude.*

## #2 Répéter sans cesse

La répétition crée la transformation, car la vertu se développe comme un muscle. À force de vous entraîner, la gratitude prendra corps en vous au point de devenir comme une seconde nature.

## #3 L'exercice-type de gratitude

☆ **Éprouver de la gratitude en revivant intérieurement un beau moment selon les 3 temps (les 3 R).**

☆ **Comment vous sentez-vous après ce premier exercice ?**

☆ **Était-ce facile pour vous ? Difficile ?**

Créer une habitude de gratitude dans ma vie suppose de « faire des exercices », un peu comme un sportif à l'entraînement répète des gestes jusqu'à ce qu'ils s'impriment en lui et qu'il puisse les exécuter facilement, sans hésitation, sans effort, et avec joie. Ces exercices vous sont proposés comme des entraînements. Répétez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à créer vos propres exercices.



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play



# Je passe à l'action

## #1 Carnet de gratitude : 3 « kifs » par jour

**Je m'achète un beau carnet dans lequel je vais noter tous les jours 3 raisons d'être dans la gratitude.** Je refais cet exercice tous les jours jusqu'à la fin de la retraite, pour créer une habitude de gratitude dans ma vie.

## #2 Liste de 15 moments exceptionnels

**Je fais la liste de 15 moments exceptionnels de ma vie.** Je goûte la gratitude que j'ai pour ces moments et je remercie le Seigneur pour le don de ma vie.

## #3 La 2ème pensée de la journée : Prière pour passer la journée dans la gratitude

**Dans quel état intérieur suis-je lorsque je me réveille le matin ?**

Joie, enthousiasme, ou stress, inquiétude, angoisse, manque d'énergie ?  
Je ne me réveille pas toujours dans un état intérieur de gratitude !

Si je ne peux pas contrôler la 1ère pensée qui m'habite en me levant (car elle est involontaire), je peux choisir la 2ème. Je décide de faire une prière, de me mettre dans une disposition de gratitude vis-à-vis de tout ce qui va m'arriver aujourd'hui.

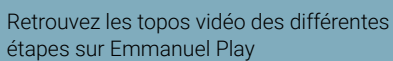
**« Seigneur, je te bénis pour cette journée que je reçois de ta main. Tu as préparé pour moi cette journée, de sorte qu'il n'y ait rien de trop et rien d'inutile. Cette journée est un chef-d'œuvre. Elle est parfaite pour moi. Je te remercie par avance pour toutes les joies et occasions de m'émerveiller que tu y as disposées, ainsi que pour tous les moments douloureux et difficiles, occasions de grandir. Donne-moi la grâce de vivre chaque instant uni à toi et dans la gratitude. »**

Je présente au Seigneur mon emploi du temps de la journée et toutes les personnes que je vais rencontrer.

## #4 Prendre conscience de la vie

Je suis attentif dans ma journée à prendre conscience des beaux moments que je vis. Je m'arrête quelques instants pour goûter ces moments et remercier le Seigneur de la chance que j'ai de vivre cela en répétant par exemple : « Merci Seigneur pour la chance que j'ai de vivre ce moment. »

Je fais cet exercice le plus souvent possible.





# Étape 2

Cultiver quotidiennement

la vertu de

# gratitude

7

## Devenir une personne habitée par la gratitude

**Notre but est de développer le trait de caractère de la gratitude dans notre personnalité de sorte que cela devienne une vertu pour tout vivre de façon nouvelle.**

### #1 Regarder **autrement** la vie

Celui qui est habité par la gratitude remercie pour sa vie, sa journée, son travail, sa famille... Peu importe ce qui arrive dans la journée, il est capable de rester dans la paix, car il a la conviction profonde qu'au-delà des situations difficiles, il y a quelque chose de beau à vivre.

### #2 **Consentir** aux difficultés

Les difficultés et soucis sont toujours là mais on entre dans une nouvelle manière de les voir : comment les relativiser, comment les vivre autrement car ils m'apportent quelque chose.

### #3 Trouver **une grâce** en toute situation

Progressivement, apprendre à vivre la gratitude même dans les situations difficiles, les contrariétés.



« **N'entretenez aucun souci** ; mais en tout besoin **recourez à l'oraison et à la prière**, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu. »

Ph 4,6



## 2

Quatre attitudes pour  
vivre la gratitude **dans les contrariétés**

💬 « C'est **intéressant !** »

Je change ma façon de parler dans les difficultés pour influencer mon état intérieur.

💬 « Ce n'est **pas grave !** »

Je relativise les petites difficultés. À l'échelle de ma vie, ou de celle de l'humanité, elles m'apparaissent comme presque rien.

💬 « C'est **utile !** »

Les situations contrariantes sont autant d'occasions de progresser dans la gratitude.

💬 « C'est **drôle !** »

Nos pires galères deviennent un jour nos meilleures histoires drôles. J'essaie d'anticiper de rire dès maintenant des situations difficiles.

# Je passe à l'action

## #1 Accueillir l'instant présent

Le temps d'une journée, exercez-vous à accueillir attentivement chaque instant et chaque personne comme un cadeau, dans la foi que « tout est grâce ».

Rendez grâce pour les moments joyeux et les belles rencontres. Accueillez les contrariétés et les rencontres difficiles, car vous savez désormais qu'elles sont elles aussi une opportunité pour grandir...

## #2 Changer de vocabulaire dans les petites contrariétés

Lorsque vous êtes confronté à une petite contrariété, essayez de changer les mots qui viennent spontanément à votre bouche. Ainsi vous changerez votre état intérieur. Osez dire avec humour :

« Tiens, **c'est intéressant**, ma clef est tombée dans une bouche d'égout ! » ; « Ah, **c'est nouveau**, j'ai crevé mon vélo » ; « **C'est fascinant** comme mon portable se décharge vite ! » Je transforme ainsi chaque situation en source d'étonnement, plutôt que d'agacement. Je relativise la gravité des petits tracassés. Ce n'est pas la fin du monde.

**Qu'est-ce que le Seigneur veut m'apprendre à travers cette situation difficile ?  
Comment cela va-t-il m'aider à mieux servir les autres ?**

Quand nous traversons une contrariété, essayons de prendre du recul et de la vivre avec humour. Je peux ainsi me souvenir avec joie de cette soirée où nous nous étions disputés, ou de la fois où ma voiture s'était ensablée en Turquie...

## #3 Changer de point de vue en regardant sa vie d'en haut

« 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 souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine »

Mt 6, 31-34



Face aux petites contrariétés, rien de mieux que de prendre de la hauteur. Lorsque vous êtes pris par l'inquiétude et le stress à cause de petites choses, vous pouvez vous placer mentalement du point de vue de votre ange gardien. Regardez alors toute votre vie, depuis votre naissance jusqu'à votre mort, prenez conscience des choses qui ont de l'importance et de toutes celles qui n'en ont pas. Vous relativiserez ainsi vos petites difficultés et vous rirez avec votre ange gardien, parce que vous vous êtes inquiété pour rien ou pas grand-chose!

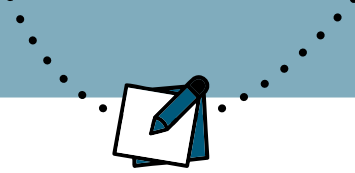
## #4 Apprendre la gratitude en famille : l'arbre de la gratitude

**La gratitude est une vertu qui se cultive aussi en famille.** Pour aider vos enfants à y goûter quotidiennement, vous pouvez leur proposer de participer à cette activité simple et ludique.

Dessinez un arbre et collez-le sur un mur. Chaque soir, venez tous déposer votre moment préféré de la journée, écrit (en secret) au verso d'un post-it. Le dimanche, lisez ensemble les joies de la semaine et louez le Seigneur pour les merveilles de vos vies!

Une famille témoigne: « Chacun est heureux d'avoir son temps de parole, joyeux d'entendre les petits bonheurs des autres. C'est un moment de qualité familial qui nous fait tous grandir! »





## Mes notes personnelles

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







# Etape 3

La Création, invitation  
à la

# gratitude



« Que tes œuvres sont  
**belles**, que tes œuvres  
sont **grandes**, Seigneur ! »

Ps 92, 6

1

Sortir de la **logique**  
de l'**hyperconsommation**

## #1 Les 3 attitudes **de l'homme de la** **consommation**

La société de consommation a déformé notre rapport à la création en nous faisant entrer dans un rapport de prédation. Elle a envahi les domaines des biens matériels mais aussi la culture, la relation aux autres et même la spiritualité.

Les 3 actes de l'homme de la consommation :



**Prendre**



**Consommer**



**Jeter**



Retrouvez les topos vidéo des différentes  
étapes sur Emmanuel Play

## #2 L'impact sur notre **maison commune** et la nécessité d'une conversion écologique

Cette attitude désastreuse a un impact destructeur sur la création : 6 des 9 limites à ne pas dépasser pour ne pas détruire la terre sont déjà atteintes. 2 limites supplémentaires pourraient l'être sous peu.

Appel du pape François à une conversion : passer de l'attitude de « prédateur » à une attitude de gratitude : recevoir la création comme un don de l'amour du Père et entrer dans la conscience de former une communion universelle avec tous les êtres vivants.

Cette conversion suppose diverses attitudes qui se conjuguent pour promouvoir une protection généreuse et pleine de tendresse. En premier lieu, elle implique gratitude et gratuité, c'est à dire une reconnaissance du monde comme don reçu de l'amour du Père, ce qui a pour conséquence des attitudes gratuites de renoncement et des attitudes généreuses (...) Cette conversion implique aussi la conscience amoureuse de ne pas être déconnecté des autres créatures, de former avec les autres êtres de l'univers une belle communion universelle.

Pape François, *Laudato Si*, n°220.



## 2

### Quatre chemins de gratitude dans notre rapport à la **création**



#### #1 Développer les 3 attitudes de **l'homme de la gratitude**

La logique du don est une dynamique profonde inscrite en l'homme qui est fait pour donner et se donner. Elle est un remède à l'attitude de l'homme de la consommation. 3 actes de la dynamique du don :

L'homo consumericus	L'homme reconnaissant
Prendre l'objet	Recevoir comme un cadeau
Consommer le plaisir	Goûter, apprécier le bienfait
Jeter l'objet	Remercier, donner

Un canal reçoit l'eau et la répand presque tout de suite. Une vasque, en revanche, attend d'être remplie et communique ainsi sa surabondance sans se faire de tort [...]. La charité veut cette abondance pour soi-même, afin de pouvoir la partager avec tous; elle en garde pour soi une mesure suffisante.

Bernard de Clairvaux, Sermon sur le Cantique n° 18.

## #2 Contempler la **beauté** de la création

La logique du don est une dynamique profonde inscrite en l'homme qui est fait pour donner et se donner. Elle est un remède à l'attitude de l'homme de la consommation. 3 actes de la dynamique du don :

- **Stupeur devant l'immensité de la création : 100 milliards de galaxies contenant chacune 100 milliards d'étoiles.**

- **Contempler la beauté de la nature**

La beauté de la création reflète l'infinie beauté du Créateur.

CEC 341

- **S'émervueillir devant le miracle de la vie**

Quelle profusion dans tes œuvres, Seigneur ! (...) Voici l'immensité de la mer, son grouillement innombrable d'animaux grands et petits.» Ps 103, 24-25

Selon saint Thomas d'Aquin, la multiplicité et la diversité des créatures sont voulues par Dieu. Parce que la bonté de Dieu est infinie, une seule créature ne peut suffire pour la représenter. C'est par le foisonnement et la diversité que nous avons une idée de sa grandeur.

## #3 Ressentir l'**interdépendance** de toutes les créatures

Tout est lié

Pape François, Laudato Si

L'interdépendance des créatures est voulue par Dieu. Le soleil et la lune, le cèdre et la petite fleur, l'aigle et le moineau : les innombrables diversités et inégalités signifient qu'aucune créature ne se suffit à elle-même, qu'elles n'existent qu'en dépendance les unes des autres, pour se compléter mutuellement, au service les unes des autres.

CEC 340



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

## #4 Méditer sur la sagesse de la création qui **révèle** le Créateur

En contemplant la sagesse de la création, je découvre ses dons (beauté, fruits de la terre, diversité de la vie...). Derrière chaque don, il y a un donateur. Et derrière la main du donateur, je pressens la bonté de son cœur. Et cela ouvre mon cœur à la gratitude. Extraordinaire mouvement !

J'ai interrogé la terre, et elle m'a dit : « Ce n'est pas moi. » Et tout ce qu'elle porte m'a fait même aveu. J'ai interrogé la mer et les abîmes, et les êtres animés qui glissent sous les eaux, et ils ont répondu : « Nous ne sommes pas ton Dieu ; cherche au-dessus de nous. » J'ai interrogé les vents, et l'air avec ses habitants m'a dit de toutes parts : « (...) je ne suis pas Dieu. » J'interroge le ciel, le soleil, la lune, les étoiles, et ils me répondent : « Nous ne sommes pas non plus le Dieu que tu cherches. » Et je dis enfin à tous les objets qui se pressent aux portes de mes sens : « Parlez-moi de mon Dieu, puisque vous ne l'êtes pas ; dites-moi de lui quelque chose. » Et ils me crient d'une voix éclatante : « C'est lui qui nous a faits (Ps 99,3)

Saint Augustin. Les confessions, Livre X, chapitre VI

# Je passe à l'action

## #1 Présence gratuite à l'autre / à la Création

Il s'agit de réapprendre à prêter attention aux choses et aux personnes qui nous entourent et qui ont leur propre consistance. Vous pouvez ainsi essayer de rééduquer votre regard, d'écouter, de recevoir le réel gratuitement sans penser à ce qui va suivre après.



Nous parlons d'une attitude du cœur, qui vit tout avec une attention sereine, qui sait être pleinement présent à quelqu'un sans penser à ce qui vient après, qui se livre à tout moment comme un don divin qui doit être pleinement vécu.

Jésus nous enseignait cette attitude quand il nous invitait à regarder les lys des champs et les oiseaux du ciel, ou quand en présence d'un homme inquiet « il fixa sur lui son regard et l'aima » (Mc 10, 21). Il était pleinement présent à chaque être humain et à chaque créature, et il nous a ainsi montré un chemin pour surmonter l'anxiété malade qui nous rend superficiels, agressifs et consommateurs effrénés.



Pape François, *Laudato Si'*, n° 226.

**Commencez par changer votre vocabulaire.** Sans nous en rendre compte, nous avons adopté les termes de l'hyperconsommateur. Ainsi, au lieu de « Je profite de ta présence », dites « Je goûte ta présence » ; au lieu de « Je profite de ce temps », « Je reçois ce temps comme un don », etc.

## #2 Ouvrir les yeux sur la beauté de chaque jour à partir d'une vidéo

Regardez la vidéo de Louie Schwartzberg, sur la beauté du monde qui ouvre notre cœur à la gratitude. Il s'agit d'une conférence TED (en anglais mais il existe des sous-titres français) d'un peu moins de 10 minutes dans laquelle le réalisateur présente son projet de révéler la beauté du monde en filmant le monde.

On peut se limiter à la séquence [3'22s – 7'46] avec le très beau commentaire du frère bénédictin David Steindl-Rast sur le fait d'être reconnaissant pour chaque jour qui nous est donné de vivre.

[https://www.ted.com/talks/louie\\_schwartzberg\\_nature\\_beauty\\_gratitude?subtitle=fr](https://www.ted.com/talks/louie_schwartzberg_nature_beauty_gratitude?subtitle=fr)



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

## #3 Marcher et contempler la nature en utilisant nos 5 sens

**L'une des activités les plus propices à nous mettre dans la gratitude est de marcher 20 à 30 minutes dans un lieu où la beauté de la création est frappante. Si vous êtes en ville, cela peut être dans un parc.**

Essayez d'utiliser vos 5 sens pour apprécier tous les bienfaits de ce moment : contemplez les différentes nuances d'un coucher de soleil, mettez-vous pieds nus dans l'herbe/le sable, sentez le vent sur votre visage/dans vos cheveux, écoutez le chant d'un oiseau, sentez une fleur, goûtez une feuille de menthe, un fruit, un champignon...

Puis remerciez le Créateur pour toutes les merveilles qu'Il a mises sur votre chemin. Prenez un moment pour ressentir intérieurement combien tous les êtres vivants sont interconnectés, vivent en interdépendance et que vous faites partie de ce tout.

Vous pouvez également vous arrêter et méditer le psaume 148 :

«Alleluia ! Louez le Seigneur du haut des cieux, louez-le dans les hauteurs.»

## #4 Action de grâce pour le don de la vie

Je prends un temps pour remercier du don de la vie, mystère qui me dépasse. Je rends grâce pour le don de ma vie et celles de mes proches. Si j'ai des enfants, je peux faire l'exercice des 3 R (reconnaître, ressentir, remercier) en me souvenant du moment de leur naissance. Je peux m'aider de la prière de Mère Teresa, « La Vie est la Vie. »

**La vie est beauté, admire-la.**

**La vie est félicité, profites-en.**

**La vie est un rêve, réalise-le.**

**La vie est un défi, relève-le.**

**La vie est un devoir, fais-le.**

**La vie est un jeu, joue-le.**

**La vie est précieuse, soigne-la bien.**

**La vie est richesse, conserve-la.**

**La vie est amour, jouis-en.**

**La vie est un mystère, pénètre-le.**

**La vie est une promesse, tiens-la.**

**La vie est tristesse, dépasse-la.**

**La vie est un hymne, chante-le.**

**La vie est un combat, accepte-le.**

**La vie est une tragédie, lutte avec elle.**

**La vie est une aventure, ose-la.**

**La vie est bonheur, mérite-le.**

**La vie est la vie, défends-la.**

## #5 Renouveler son regard

Je change mon regard sur un trajet que je fais quotidiennement. Je contemple d'une manière nouvelle ce que je vois, je goûte et rends grâce au Seigneur pour la beauté.

◀ Quand je fus envoyé en mission à la Congrégation pour l'éducation catholique (...) mon trajet quotidien me conduisait à emprunter la tortueuse et pittoresque via des Coronari, puis, arrivé au niveau du château St-Ange, à longer le Tibre, que frôlent mouettes et goélands, enfin à emprunter la via della Conciliazione au bout de laquelle la basilique St-Pierre élève sa coupole comme une prière (...) En quelques 8000 trajets accomplis pendant 13 ans, mon émerveillement ne s'est jamais émoussé. J'avais même adopté un rituel. Au lieu de mécaniquement balayer le paysage du regard, je baissais les yeux avant de déboucher sur la via della Conciliazione, puis je les levais doucement et je détaillais la vue, comme si la basilique séculaire et son dôme légendaire s'offraient à moi pour la première fois. De fait, chaque matin, chaque après-midi, une lumière différente baigne la coupole dessinée avec génie par Michel-Ange (ah, les derniers jours de janvier !). Jamais elle n'a arboré la même teinte, sans parler des rares fois où elle a disparu sous la brume et le jour unique où elle fut, une brève après-midi d'hiver, couverte de neige...

Témoignage du père Pascal Ide ▶▶



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play





## Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Étape 4

Grandir dans la

# gratitude

vis à vis de soi-même

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

⌈ L'homme reconnaissant est riche intérieurement. Non seulement il a conscience de la richesse des dons qu'il a reçus, mais il se souvient que tout bien vient de Dieu. C'est pour lui la chose la plus précieuse, qui le comble de joie. [...] Plus un homme est reconnaissant, plus il est riche au fond de lui-même. Il a conscience d'être sans cesse comblé de dons.

Bernhard Häring, Pour une vie réussie: les vertus au quotidien

7

Je suis une **merveille**

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



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

La Bible est pleine d'affirmations sur l'amour du Seigneur et sur notre valeur à ses yeux.

*« Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il le créa,  
homme et femme il les créa. »*

Gn 1, 27

*« Dieu vit que cela était très bon. »*

Gn 1,31

*« 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

*« 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. »*

## #2 Le difficile amour de soi

L'amour de soi-même oscille souvent entre deux extrêmes :

- une fausse humilité qui cache la mésestime de soi
- se surestimer qui conduit à l'orgueil

## #3 S'aimer soi-même pour recevoir et donner

Sans un juste amour de soi, nous ne pouvons aimer les autres :  
« Celui qui est dur pour soi-même, pour qui serait-il bon ? [...] Il  
n'y a pas homme plus cruel que celui qui se torture soi-même. »

Si 14,5-6

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

## 3 ennemis de la gratitude pour **ce que je suis**

### ⊗ La **comparaison**

La comparaison est systématiquement une impasse. Elle mène soit à la jalousie, soit à l'orgueil. Elle nous focalise sur ce qui nous manque et nous empêche de voir ce que Dieu nous a donné. Comparaison = poison

### ⊗ La répétition des **paroles négatives**

#### **Paroles entendues sur soi**

Des membres de notre famille, collègues de travail, amis ont peut-être prononcé sur nous des paroles négatives : « **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 es moche** » ; « **Tu ne changeras jamais** »...

#### **Paroles prononcées sur soi**

Nous-mêmes comme une autoflagellation prononçons ce genre de 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** ». Ces paroles sont à rejeter absolument car elles sont fausses. Elles sont très toxiques et destructrices pour nous-mêmes.

**Quelles sont les paroles toxiques que l'on m'a dites, que je me dis à moi-même ? Est-ce que je suis convaincu qu'elles sont fausses ?**

### ⊗ L'entretien d'une **vision négative** de son histoire personnelle

À force d'entendre des paroles négatives et de nous les dire, nous nous construisons une identité négative. Lorsque nous pensons à notre vie en nous disant :



*« Je n'ai pas eu de chance » ; « J'ai eu tel malheur dans ma vie : un ou plusieurs deuils, une famille séparée, des parents violents, qui ne m'ont pas aimé ou que je n'ai pas connus, des études ratées » ; « J'ai connu la drogue ou l'alcool, des addictions, des expériences affectives et sexuelles blessantes, des échecs professionnels » ; « J'ai été entraîné sur le mauvais chemin par certaines fréquentations » ; « J'ai pris moi-même un mauvais chemin »...*

**Quel est prioritairement l'ennemi que je dois combattre ? Comparaison, mauvaises paroles, vision négative de mon histoire ? Quelle est la gravité du problème (sur une échelle de 1 à 10). Est-ce ancré en moi depuis longtemps ?**

3

## 4 remèdes pour grandir dans la gratitude vis à vis de soi-même

### ☒ Remplacer les mauvaises paroles par **paroles de bénédiction**

Difficile d'arrêter les mauvaises paroles. La meilleure solution est de les remplacer par des paroles de bénédiction. Quelles sont les paroles qui vont m'apporter la guérison intérieure :

**« 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 désiré. » « Dieu se réjouit de me voir »**

Ce n'est pas de l'humilité, mais plutôt de l'ingratitude que de mépriser les biens qui viennent de Dieu. C'est ce mépris qui engendre l'acédie. Nous nous attristons en effet de ce que nous estimons mauvais ou de peu de prix. Il est donc nécessaire que si quelqu'un apprécie les biens des autres, il ne méprise pas pour autant les biens que Dieu lui réserve. Car alors ceux-ci deviendraient attristants. Saint Thomas d'Aquin, Somme de théologie, IIa IIae, q. 35.

**Exercice : Je choisis une parole qui me guérit et je la répète plusieurs fois par jour.**

## ☑ Accueillir l'amour **inconditionnel** de Dieu pour soi

C'est le remède le plus puissant et le plus fondamental : 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. Dieu m'aime, quoique j'ai fait, quoique je fasse. Même lorsque je m'éloigne de lui, il continue de m'aimer. Il est prêt à chaque instant à me donner sa miséricorde.

**Comment puis-je ouvrir davantage mon cœur à l'amour de Dieu ? Peut-être ne l'ai-je jamais fait ?**

## ☑ Reconnaître et faire mémoire **des signes de l'amour du Père dans ma vie**

Lorsque tout nous semble amer, [...] lorsque nous rencontrons des difficultés, notamment lorsque la croix se présente à nous, nous courons ce risque de nous enfermer dans nos lamentations. Et pourtant, dans ce moment aussi, le Seigneur est proche de nous, mais nous ne le reconnaissons pas. Il marche avec nous. Il nous parle également, mais nous ne l'entendons pas. La lamentation est pour nous comme une sécurité : voilà ma vérité, c'est l'échec, il n'y a plus d'espoir. C'est avec ces pensées que les disciples d'Emmaüs continuaient de marcher. Et Jésus a de la patience pour eux. D'abord il les écoute, puis il leur explique lentement. Et, à la fin, il se montre à eux. [Jésus] fait la même chose avec nous. Même dans les moments les plus obscurs, il est toujours avec nous, il marche avec nous. Et à la fin, il nous fait sentir sa présence. Pape François, Homélie sur les disciples d'Emmaüs (Lc 24, 13-35), le 3 avril 2013.

**Exercice : relire ma vie et noter sur mon carnet de gratitude tous les moments où Dieu m'a aidé, protégé, consolé. Rendre grâce parce que Dieu veille sur moi.**

## ☑ **Recueillir** le fruit de ses actions et se **réjouir** de ses victoires

**Prendre le temps de recueillir les fruits de mes victoires, de mes efforts et des risques que j'ai pris est une question de justice.**

Nous pouvons alors nous féliciter : « Tu as fait un bel effort et cela a rendu heureux quelqu'un » ; « Bravo de t'être lancé dans cette entreprise difficile. Même si tout n'a pas marché comme prévu, tu peux être fier d'avoir su prendre ce risque. » Et remercier Dieu : « Merci Seigneur de m'avoir donné la force de persévérer ; grâce à toi, j'ai réussi à apprendre ceci, à entreprendre cela...



# *Je passe à l'action*

## **#1 Faire grandir l'estime de soi**

On dit qu'il faut 7 paroles positives pour contrebalancer l'effet d'une parole négative sur nous-mêmes. Nous pouvons donc nous « abreuver » de paroles bienfaisantes sur nous-mêmes. Loin de nous rendre orgueilleux, elles vont guérir petit à petit les blessures que nous avons vécues, nous aider à entrer dans un juste amour de soi, et nous rendre bienveillant vis-à-vis de nous-mêmes. Choisir les paroles qui me conviennent et les répéter le plus souvent possible dans la journée :

***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 le Seigneur. J'ai été attendu. Dieu se réjouit de me voir. Je suis une bénédiction pour les autres. Je suis une merveille...***

Je peux bien sûr « inventer » mes propres paroles.

## **#2 Accueillir l'amour inconditionnel de Dieu**

Pour vous aider à accepter l'amour passionné et inconditionnel du Seigneur pour chacun d'entre nous, je vous propose d'écouter le magnifique chant « Abba Père » du collectif Cieux ouverts, et de vous laisser porter par les paroles :

***Bien avant le chant qui créa l'univers  
Bien avant l'Esprit qui planait sur la Terre  
Bien avant que tu me formes de la poussière  
Tu rêvais du jour où Tu pourrais m'aimer  
Bien avant les premiers battements de mon cœur  
Bien avant que je m'éveille à Ta douceur  
Bien avant mes doutes, mes joies et mes douleurs  
Tu rêvais du jour où je pourrais T'aimer. (bis)***

***R/ Abba Père, je suis à Toi. (x 4)***

***[...] Abba Père, je suis émerveillé,  
Saisi par l'immensité de Ton amour pour moi.  
Abba Père, si grande est ta tendresse, Ton cœur est grand ouvert,  
et je viens plonger dans Tes bras.***

### #3 Liste d'actions dont je suis fier

Faire une liste de 10 actions que j'ai faites et dont je suis fier. Se féliciter ! Ressentir et goûter le juste sentiment de fierté et de gratitude qui m'habite.

Remercier le Seigneur qui m'a donné l'occasion de mettre en œuvre les dons qu'il a mis en moi au service des autres ou de moi-même. Demander la grâce de dépasser mes peurs, de prendre des risques pour faire le bien autour de moi, pour mieux mettre mes talents au service de Dieu et des autres.

### #4 Gratitude pour mes talents

Je lis la parabole des talents en Mt 25, 14-30. Un talent équivalait à 30 kg d'argent, c'est-à-dire une somme énorme. Je suis riche de nombreux talents !

Je fais la liste de mes qualités et talents. Je ne m'arrête pas avant d'en avoir trouvé 15 !

Je bénis le Seigneur pour « la merveille que je suis ! ». Je ressens le sentiment de gratitude vis-à-vis de mon Créateur en nommant chacun des talents qu'il m'a donnés. Je lui demande la grâce de ne pas laisser la peur me faire enterrer mes talents mais d'oser les mettre au service des autres.

### #5 Accueillir mon corps comme un don de Dieu

La foi chrétienne affirme la bonté et la beauté du corps : Dieu crée l'homme corps et âme ; Jésus a pris notre chair ; Dieu nous offre son corps en nourriture dans l'Eucharistie, nous attendons la résurrection de la chair.

Dans notre société qui présente des corps idéalisés, le rapport à notre corps est souvent difficile. Notre corps peut être diminué, handicapé, malade, vieillissant, fatigué, cause de souffrance, rejeté car imparfait. Souvent nous le trouvons trop ... grand, gros, petit, ... pas assez ....

Or, malgré ses imperfections, notre corps est une merveille. Je peux poser l'acte d'accueillir mon corps tel qu'il est. Je remercie le Seigneur pour le corps qu'il m'a donné, pour la merveille qu'il est avec ses imperfections. Je remercie le Seigneur pour chacune des parties de mon corps. Je demande la grâce d'un regard positif sur mon corps dans son ensemble. Je demande la grâce d'aimer mon corps, de le respecter, d'en prendre soin.







## Mes notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Étape 5

## La gratitude

vis-à-vis des **autres**

Les aspects relationnels  
de la gratitude

7

### Prendre conscience de **ce que nous recevons des autres**

#### **#1** Combien de **bienfaits** reçus des autres !

Certaines personnes ont été de véritables bénédictions pour nous et parfois leur impact a été si grand dans notre vie que nous avons comme une dette vis-à-vis d'elles que nous serions incapables de payer si nous devions le faire.

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.

Marie Noël, Notes intimes

#### **#2** Ces **autres** qui sont-ils ?

Parfois des personnes proches : amis, membres de nos familles, proches, soignants ou aidants, collègues de travail.

Parfois peu ou pas de contact avec elles : professeurs, médecins, prêtres, religieux ou religieuses, personnes qui nous ont aidés ou consolés...



Retrouvez les topos vidéo des différentes  
étapes sur Emmanuel Play

## #3 Élargir notre gratitude à tous ceux qui contribuent à notre vie

La moindre de mes actions (boire un café, prendre le train...) me met en relation de dépendance (et potentiellement de gratitude) avec une multitude de personnes.

Faire l'exercice de se relier mentalement à elles et d'éprouver de la gratitude pour leur labeur, me permet d'élargir ma gratitude aux dimensions de notre planète entière.

### 2

## Exprimer **notre reconnaissance** 4 conseils

### ✓ **Passer du simple merci aux paroles de reconnaissance**

Exprimer la gratitude qui vient de notre cœur suppose d'entrer dans une vulnérabilité et une authenticité plus profonde. On appelle cela un « signe (ou une parole) de reconnaissance. » Au travers de cette parole de reconnaissance, on partage le sentiment de gratitude que l'on éprouve pour la personne ou pour le bienfait dont elle est la source.

### ✓ **Les 3 caractéristiques d'un bon signe de reconnaissance**

Authentique (sincère), spécifique (précis) et personnalisé (adapté à la personne). Les signes conditionnels portent sur l'agir. Les signes inconditionnels visent l'être de la personne elle-même, ce qu'elle est.

### ✓ **Ecrire une lettre de gratitude**

Plus impliquant mais aussi plus fort en impact. Elle peut être conservée et relue.

- Plus facile si on est moins à l'aise à l'oral ;
- Précision dans les mots choisis ;
- Complémentaire des paroles de gratitude

### ✓ **Apprendre à recevoir les signes de reconnaissance**

Recevoir des paroles de reconnaissance n'est pas forcément évident. Lorsque quelqu'un nous donne un signe de reconnaissance, faisons l'effort d'écouter attentivement ses mots et d'essayer de comprendre les sentiments qui sont dans son cœur. Il peut aussi être utile de les noter, pour pouvoir les relire et qu'elles s'impriment en nous.

# La gratitude malgré les **relations difficiles**

## **Est-ce possible ? Comment faire ?**

Apprendre à cultiver de la gratitude vis-à-vis de personnes avec lesquelles la relation a été à la fois riche et difficile, n'est pas le plus facile. Mais cela est source de grands bénéfices pour notre bien-être émotionnel et spirituel. C'est reconnaître la complexité de la vie, qui n'est jamais toute blanche, ou toute noire. C'est aussi une question de justice que de reconnaître la part de lumière que ces personnes nous ont apportée. Voici trois bénéfices spirituels que cette démarche apporte :

- La paix intérieure
- La croissance spirituelle
- Un témoignage vivant de l'amour de Dieu

## *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)



Retrouvez les topos vidéo des différentes étapes sur Emmanuel Play

# *Je passe à l'action*

## **#1 Paroles de reconnaissance en groupe**

Au cours d'un dîner ou d'un moment en groupe, en famille ou avec des amis, partagez chacun à tour de rôle un motif de gratitude, une parole de reconnaissance pour votre voisin de droite ou de gauche. Chacun reçoit alternativement un signe de reconnaissance, et en donne un, en étant attentif aux trois caractéristiques : la sincérité, la précision, l'adaptation.

## **#2 Lettre de gratitude**

Prendre un moment pour écrire une lettre de gratitude à quelqu'un qui a été important pour moi à un moment de ma vie. Si cela convient et cela est possible, je peux lui envoyer cette lettre, gratuitement, sans attendre de retour. Parfois, ce n'est pas possible ou souhaitable. Dans ce cas, je l'écris comme une démarche personnelle.

## **#3 Liste de personnes**

Faire une liste de 15 ou 20 personnes qui ont été un cadeau pour moi, par ce qu'elles m'ont apporté. Ces personnes sont comme les bénédictions que Dieu a mises sur mon chemin. Pour chaque personne, je note le motif d'action de grâce envers elle et je remercie pour la chance de les avoir connues, et la grâce qu'elles ont été dans ma vie.

## **#4 Elargir ma gratitude**

Je choisis une action banale de mon quotidien (j'utilise mon ordinateur, je prends un café, je prends un moyen de transport...) et j'imagine de la manière la plus exhaustive possible toutes les personnes impliquées sans lesquelles cette action serait impossible. Qui sont-elles ? Quel âge ont-elles ? Où habitent-elles ? Quelles fatigues ont-elles endurées ?

Je mets dans mon cœur un sentiment intense de gratitude pour chacune d'elles, je leur envoie ma reconnaissance et je remercie pour la chance que j'ai de pouvoir vivre cette action qui semble banale mais qui suppose le travail d'énormément de personnes.



## Mes notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....













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**MMANUEL*play*