

Etape 2 : Ressentir

Comment vous sentiez-vous à ce moment-là ? Quelle était votre émotion ? Était-ce de la joie, de l'émerveillement, de la fierté ? Tentez de revivre cette émotion et d'y goûter à nouveau. Laissez la gratitude monter dans votre cœur et le combler. Comme pour Maxence, plus vous irez loin pour chercher à comprendre pourquoi vous voulez remercier une personne, plus le sentiment de gratitude sera fort et portera du fruit dans votre vie.

Etape 3 : Remercier

Vous pouvez maintenant rendre grâce d'avoir eu la chance de vivre ce moment. A qui le devez-vous ? Remerciez les personnes concernées. Remerciez le Seigneur qui vous a permis de vivre cela, qui a mis ces personnes sur votre route.

Comment cela s'est-il passé ?

Comment vous sentez-vous après cet exercice ? Était-ce facile pour vous ? Difficile ? Il se peut qu'au début, cet exercice vous semble artificiel, comme votre façon de conduire lors des premiers cours d'auto-école... Puis vous constaterez qu'en persévérant, vous arriverez à créer une habitude de gratitude dans votre vie et à installer durablement cette vertu en vous.

L'arbre à gratitude

Dans la semaine, réfléchissez à un motif d'action de grâce, à un remerciement pour une belle chose de la nature. Inscrivez-le dans l'encadré ci-dessous à l'intérieur de la feuille.

Découpez la feuille et venez la déposer avant la messe dans la corbeille à l'entrée de l'église.

Nous l'accrocherons dans l'arbre à gratitude. Vous pouvez aussi déposer votre remerciement dans la semaine à l'église, quand vous voulez !

A la maison

Nous commençons à « habiller » notre arbre à gratitude.

Cette semaine, chaque membre de la famille y dépose **une feuille** en écrivant dessus **une belle chose que l'on a vue dans la nature.**

Nous partageons ensemble ces beaux moments et disons **Merci !**



1^{ère} Semaine

de Carême



et si nous

commencions

à cultiver ensemble

la vertu de

gratitude ?

Une grand-mère nous raconte :



Nous avons invité Maxence, mon petit-fils, pour fêter son 5^{ème} anniversaire. Je lui apporte un cadeau : une bouteille de champagne qui contenait des chocolats Célébrations. Mon petit-fils est tout content, il ouvre la fausse bouteille, commence à manger, partage avec son frère...

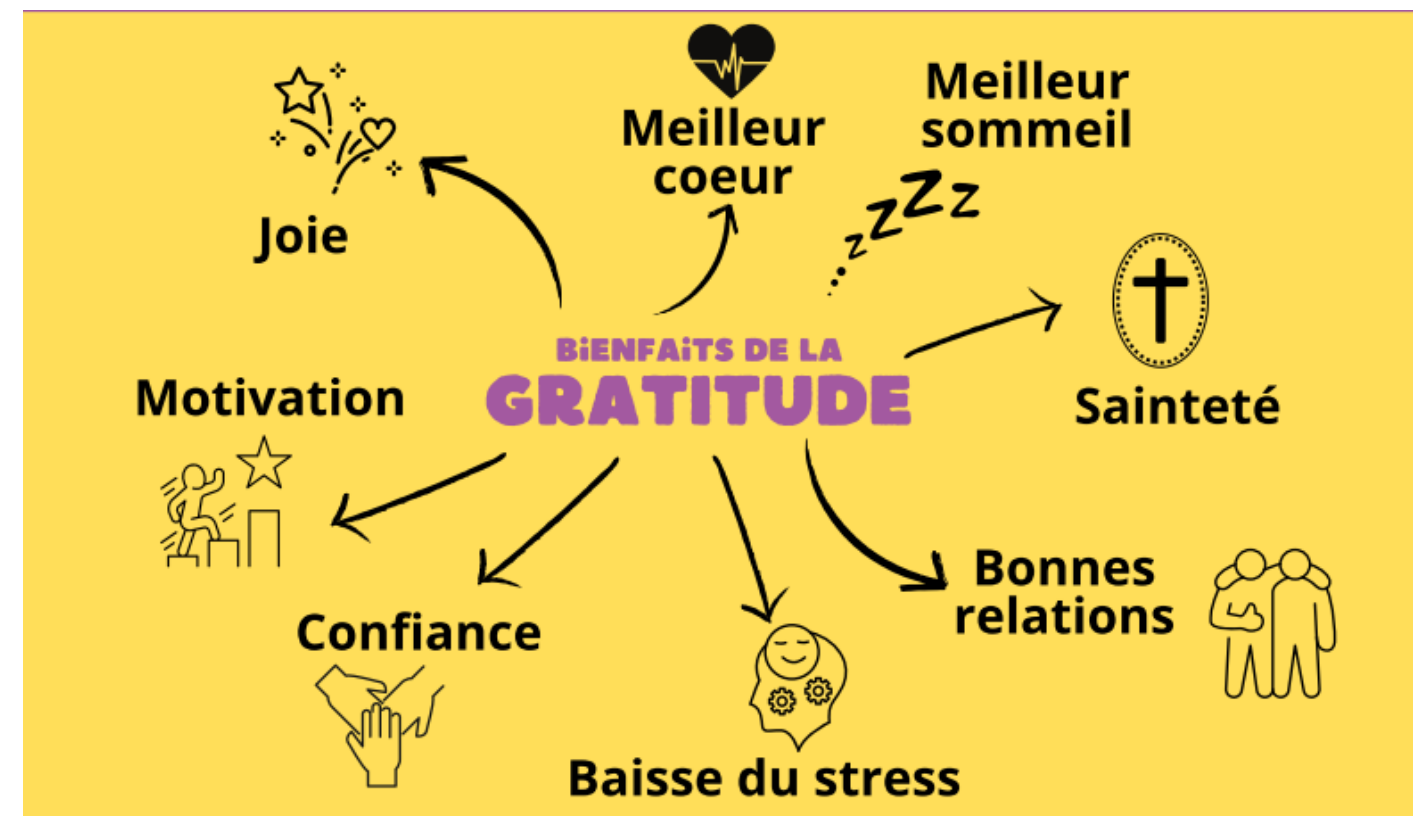
Je précise alors : « Sais-tu qui t'a fait ce cadeau ? ». Le petit garçon qui se goinfrait de bonbons, en discutant avec son frère, s'arrête, attentif. « Il vient de ton grand-oncle Thierry. C'est lui qui a pensé à toi pour ton anniversaire ». Maxence commence à écarquiller les yeux.

Je continue : « Sais-tu que ton grand-oncle Thierry est sorti de chez lui, il est allé exprès acheter ce cadeau pour toi ? ». Les yeux de Maxence s'éclairent de plus en plus.

Je poursuis, lui posant une 3^{ème} question : « Et sais-tu pourquoi il a fait cela pour toi ? » Silence encore plus attentif : « c'est parce qu'il t'aime. »

Et là, d'un seul coup, le visage de Maxence s'est illuminé. Il irradiait littéralement. Soudain, ce qui avant était simplement un cadeau à consommer comme tant d'autres, prenait une valeur inestimable.

Quand il est rentré chez lui, Maxence a demandé à téléphoner à son grand-oncle et a explosé de joie en disant toute sa gratitude. Tout étonné et tout heureux de ce coup de téléphone, Thierry l'a à son tour remercié de l'avoir appelé.




Et si vous faisiez un petit exercice de gratitude cette semaine ?

Recherchez dans votre mémoire un beau moment de votre vie. Cela peut être la naissance d'un enfant, une victoire, un moment fort avec des amis, une grâce que Dieu vous a faite... Une fois que vous avez choisi ce beau moment, prenez le temps de vivre ces 3 étapes ...

Etape 1 : Reconnaître

Laissez ce moment apparaître. Visualisez le lieu, les personnes, les circonstances le plus précisément possible. Où étiez-vous ? Avec qui ? Qu'entendiez-vous ? Pourquoi ce moment était-il si particulier ? Cherchez les sons, les odeurs, les couleurs... Faites en sorte que ce souvenir soit précis en retrouvant le maximum de détails... [\(suite au verso...\)](#)



Et si nous vivions ce carême comme Maxence ?

Et si nous profitions de ces 40 jours qui nous préparent à célébrer Pâques en prenant un peu plus conscience de **tous les cadeaux, de tous les dons gratuits** que nous recevons chaque jour !

On se plaint si souvent de ce qu'on n'a pas... Sans voir **tout ce qu'on a, tout ce qu'on reçoit !**