

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

Faites mémoire de moments exceptionnels de votre vie

Faites la liste par écrit de grands moments de votre vie, puis goûtez à la gratitude que vous avez pour chacun de ces moments. Remerciez le Seigneur pour le don de votre vie. N'hésitez pas à revenir à cette liste, à la reprendre, à l'enrichir de prises de conscience pour chacun de ces moments.

Ils sont ce que le pape François appelle « des points d'incandescence » où la grâce de Dieu vous a touché. Il nous invite à « *revenir là, à ce point incandescent où la grâce de Dieu m'a touché au début du chemin. C'est à cette étincelle que je puis allumer le feu pour l'aujourd'hui, pour chaque jour, et porter chaleur et lumière à mes frères et à mes sœurs. À cette étincelle s'allume une joie humble, une joie qui n'offense pas la douleur et le désespoir, mais une joie bonne et douce.* » (Homélie de la Veillée Pascale du 19 avril 2014)

L'arbre à gratitude

Dans la semaine, réfléchissez à un motif d'action de grâce, à un remerciement pour quelque chose reçu de Dieu ou des autres. Inscrivez-le dans le fruit ci-dessous: colorie-le en jaune.

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

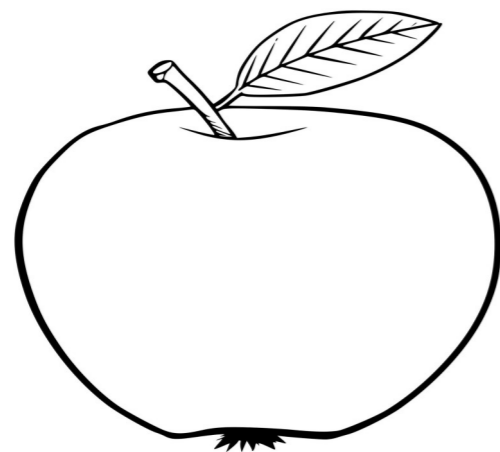
Nous l'accrocherons dans l'arbre à gratitude. Vous pouvez aussi déposer votre remerciement dans la semaine à l'église, quand vous voulez !

A la maison

Nous continuons notre arbre à gratitude.

Cette semaine, chaque membre de la famille y dépose **un fruit** en écrivant dessus **un beau moment vécu dans la semaine.**

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



3^{ème} Semaine de Carême



et si vous receviez

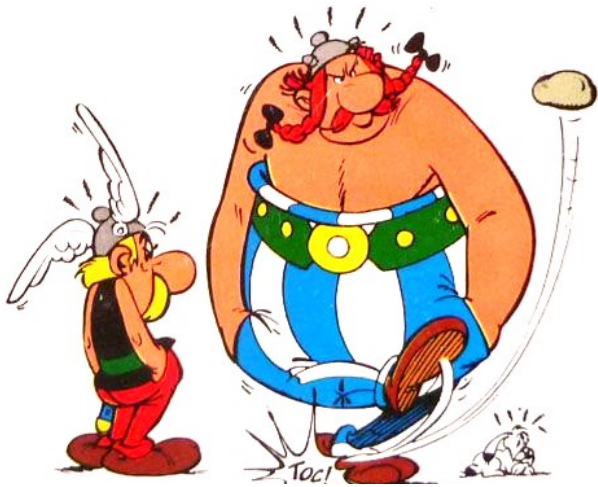
Le pouvoir

De changer

Votre vie



UN GALLOIS EST RÂLEUR...



Arrêtons de râler !

Les Français ont la réputation d'être les plus grands râleurs du monde ! Nous avons bien des raisons d'être dans la gratitude, mais bien souvent, nous sommes plutôt dans la tristesse, l'inquiétude, la plainte, les reproches...

De toutes les émotions positives, la gratitude est celle dont les effets sont les plus bénéfiques et les plus durables sur la santé corporelle, le psychisme et les relations avec autrui.

Remercier pour recevoir encore plus !

Ce que je fais me transforme en bien ou en mal. Si je prends l'habitude de pécher, le péché suivant sera plus facile, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il s'enracine profondément en moi et devienne une habitude que je n'arrive plus à maîtriser. **On parle alors de vice.**

De même, lorsque je fais une bonne action, celle-ci s'imprime en moi. La suivante sera plus facile à réaliser, au point qu'une disposition intérieure, comme une seconde nature, se met progressivement en place : **c'est la vertu.**

Si au début, on se force à remercier, à reconnaître tout ce que les autres et tout ce que Dieu m'apportent, alors nous développons en nous la vertu de gratitude. **Une dynamique se crée : rendre grâce attire la grâce !**



*Rendez grâces en toutes choses,
car c'est à votre égard la volonté
de Dieu en Jésus-Christ.*

1 Thésaloniciens 5,18

La gratitude peut transformer
votre routine en jours de fête

William Arthur Ward

Encourager au lieu de reprocher...

Il est difficile de continuer à se donner quand on ne reçoit pas de gratitude. Les jugements négatifs et les critiques tuent. Elles stoppent le désir de se donner. Manifester de la gratitude envers une personne la pousse à continuer le don, à se donner encore plus.

Nous transformons plus efficacement et durablement la vie des autres en les remerciant plutôt qu'en leur faisant des reproches.



On connaît tous des personnes avec qui nous sommes en tension, avec qui la relation est difficile. Sans nous en rendre compte, on réduit cette personne aux seuls motifs de tensions, à ce qu'on ne supporte pas en elle. Comment sortir de cette relation conflictuelle ?

En élargissant notre regard, en nous forçant à chercher un motif de gratitude pour quelque chose de positif qu'elle sait donner. Il y en a toujours ! Il y a toujours du bien à dire des personnes.

Alors notre regard sur la personne change et notre relation à elle aussi !

