

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

Tu es pour moi un don de Dieu !

Faire mémoire des personnes qui, dans votre vie, sont pour vous des dons de Dieu. Remercier Dieu pour ces personnes qu'il a mis sur votre route... Et pourquoi pas remercier une de ces personnes en lui envoyant un petit mot pour lui partager son importance dans votre vie !

Contemplant ce que nous consommons !

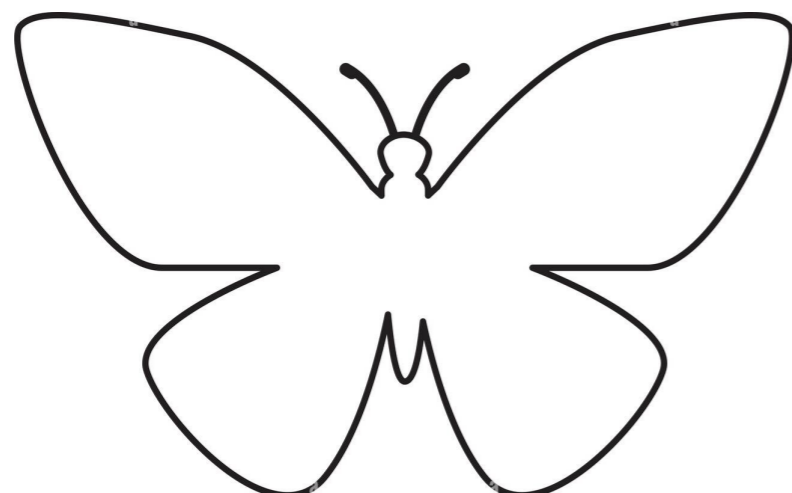
Regardez un midi ou un soir votre assiette ! Amusez-vous à lister toutes les chaînes d'actions et toutes les personnes, tout le travail nécessaire pour obtenir ce qui est devant vous. Soyez dans la gratitude pour les personnes qui ont permis que cela existe. Et rendre grâce pour le Créateur !

L'arbre à gratitude

Dans la semaine, réfléchissez à un motif d'action de grâce, à un remerciement à une personne. Inscrivez-le dans le papillon ci-dessous. Colorie-le comme tu le veux.

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,



A la maison

A la maison, nous continuons notre arbre à gratitude.

Cette semaine, chaque membre de la famille y dépose **un papillon** en écrivant dessus **une personne à qui nous voulons dire merci.**

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



4^{ème} Semaine de Carême



Petites
histoires!
De gratitude !



Ils l'ont fait !

De la consommation à la contemplation !



Un papa raconte que, lors d'un déjeuner, **ils avaient réfléchi, avec sa femme et ses enfants, à toute la chaîne d'actions qui leur permettait de recevoir ce repas dans leur assiette.** Ils avaient commencé, bien entendu, par le travail accompli à la cuisine ; ensuite, ils étaient remontés du consommateur jusqu'au producteur, puis au travail de la terre sur des millénaires, jusqu'au soleil et enfin jusqu'à Dieu.

Chacun des membres de la famille, du plus jeune au moins jeune, s'était piqué au jeu, s'ingéniant à découvrir un maillon oublié. Et ils en étaient restés le regard plein de lumière. **Ce n'était pas seulement toute la création qui s'invitait à leur table, mais le Créateur lui-même.**

J'ai tout le temps !



Nous ne voyons pas le temps passer ! Les journées ne sont pas assez longues... Nous avons parfois le sentiment d'avoir trop à faire...

Un évêque disait à un jeune prêtre : « **Si Dieu a créé le temps, il y en a forcément assez** ».

En entendant cette phrase, nous pourrions nous dire: c'est facile de dire cela ! Mais n'est-ce pas au fond une forme de sagesse ? Toujours en faire plus, pourquoi ? Ne pas se plaindre du temps qui nous manque, mais être dans la gratitude pour le temps qui nous est donné: il est tout ce qu'il nous faut ! **Merci Seigneur pour le temps que tu nous donnes !**



Deviens un champion

Tu t'es entraîné avec les bons moments de ta vie, de tes journées. Tu as musclé ta gratitude.

Quel niveau as-tu atteint ?

- **Débutant** : Je n'arrive pas à vivre la gratitude. Je râle régulièrement.
- **Junior** : Je ressens de la gratitude parfois, mais cela ne dure pas.
- **Confirmé** : J'arrive à rester dans la gratitude avec des contrariétés, mais ce n'est pas automatique.
- **Champion** : Je vis la gratitude dans les joies comme dans les peines.

Pour progresser, comme un sportif, entraîne-toi à voir les petites contrariétés comme des occasions d'apprendre la gratitude.

Transforme tes paroles en paroles positives.

Prends de la hauteur et remercie d'avance pour ce qui va arriver de bon.

Tu es un don que Dieu me fait !



Quand il était jeune prêtre, le futur pape Jean-Paul II raconte un échange qui l'a marqué à vie avec son accompagnateur spirituel. Il lui disait à propos d'une personne : « **Peut-être Dieu désire-t-il te donner cette personne ?** » ... Cette parole a profondément marqué le futur pape. Il a changé son regard sur les autres : il les traitait comme des dons reçus de Dieu lui-même.

Et si je me posais la question : y a-t-il autour de moi des personnes dont je peux dire : « c'est Dieu qui les a envoyées vers moi ! ». **Merci Seigneur pour le don des autres !**

Un observatoire de la Providence !

Pascal Ide est un prêtre du diocèse de Paris, médecin et docteur en philosophie et en théologie. Dans son livre sur la gratitude, il partage une expérience qu'il a vécue :

Il y a quelques années, touché par l'exemple de **saint Ignace qui remerciait Dieu à toute occasion**, je me suis demandé si je ne ressemblais pas un peu trop aux lépreux de l'Évangile qui avaient beaucoup demandé (la guérison de leur maladie), beaucoup reçu (la santé) et si peu remercié (cf. Lc 17, 12-19).

Je décidai alors d'acheter un petit carnet dont je divisai chaque page en deux colonnes : dans la première, j'inscrirais tous les matins un certain nombre de demandes ; le lendemain, j'écrirais dans la deuxième un « merci » pour toutes les requêtes exaucées. Je me fixai aussi une autre règle : adresser des demandes précises, dont il était aisé d'observer la réalisation (si je demande la paix dans le monde - ce qui est pourtant bien nécessaire, comment notifier son progrès et donc ne pas me décourager ?).

Quelle ne fut pas ma surprise de constater que l'immense majorité de mes demandes recevaient une réponse très rapide, avant le lendemain ! Ma confiance dans la Providence divine en est trouvée fortement accrue. En mettant en place ce que j'appelle un « carnet de gratitude », je découvrais qu'il s'agissait, plus encore, d'un « **observatoire de la Providence** ».

