

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 grandir dans votre cœur et le combler.

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, de mettre ces personnes sur votre route.

Vous pouvez ensuite bénir le Seigneur pour le chemin que vous allez faire avec lui et pour toutes les grâces qu'il va vous donner. Vous pouvez aussi le remercier pour les changements qu'il vous permettra de vivre, et pour l'état de gratitude qu'il vous aidera à installer progressivement...

Alors, 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 quelque chose reçu de Dieu ou des autres. Inscrivez-le dans l'encadré ci-dessous. **Découpez-le et venez le déposer avant la messe dans la corbeille près de l'Arbre à Gratitude.** Nous l'accrocherons dedans. Vous pouvez aussi déposer votre remerciement dans la semaine, quand vous voulez !

JEUNES FAMILLES

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 !



Merci pour... parce que...

1^{er} dimanche de Carême



CARÊME SEMAINE 1

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 chocolat 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, prenant 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 nous vivons ce carême comme Maxence ?

Et si nous profitons 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 jours ! Oui, chaque jours ! Par dizaine... voir plus !

On se plaint si souvent de ce qu'on n'a pas. On se lamente de ce qu'on est, de ce que les autres sont... Sans voir **tout ce qu'on a, tout ce qu'on reçoit** !

Et Dieu ! Il nous donne tellement choses et on n'y fait même pas attention ! Un spirituel du 13^{ème} siècle disait : « **Si tu remerciais Dieu pour toutes les joies qu'il te donne, il ne te resterait plus de temps pour te plaindre** ».



Objectif carême 2020 : augmenter en nous la capacité de gratitude !

- ✳ Pour prendre conscience qu'on a plus qu'on ne le pense ;
- ✳ Pour ne pas penser toujours à ce qui nous manque ;
- ✳ Pour se réjouir de tout ce qu'on reçoit des autres et de Dieu ;
- ✳ Pour mieux savoir recevoir ;
- ✳ Pour laisser jaillir le désir en nous de nous donner, de donner ;
- ✳ Pour passer de la consommation à la contemplation ;
- ✳ Parce que le carême, c'est un temps où on essaie d'être meilleur ;
- ✳ Parce que Dieu nous donne tellement, et qu'on s'en rend pas compte ;
- ✳ Parce qu'être un chrétien, c'est être des hommes et de femmes de louange ;
- ✳ **Pour accueillir Pâques, la fête de la Résurrection de Jésus et de nous, comme le plus grand cadeau de notre vie !**



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



Arrêtez-vous. Asseyez-vous confortablement. Dans le silence ou avec une musique apaisante. 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... Ne passez pas trop vite d'une étape à l'autre. Prenez le temps de vivre chaque étape.

Etape 1 : Reconnaître

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

