

## Etape 2 : Ressentir

Comment vous sentiez-vous à ce moment-là ? Quelle était votre émotion ? de la joie, de l'émerveillement, de la fierté ? Tentez de revivre cette émotion et de la goûter à nouveau. Laissez la gratitude monter dans votre cœur et le combler. N'allez pas trop vite à la fin ! Comprendre pourquoi vous voulez remercier une personne, plus le sentiment de gratitude sera fort et plus il 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.

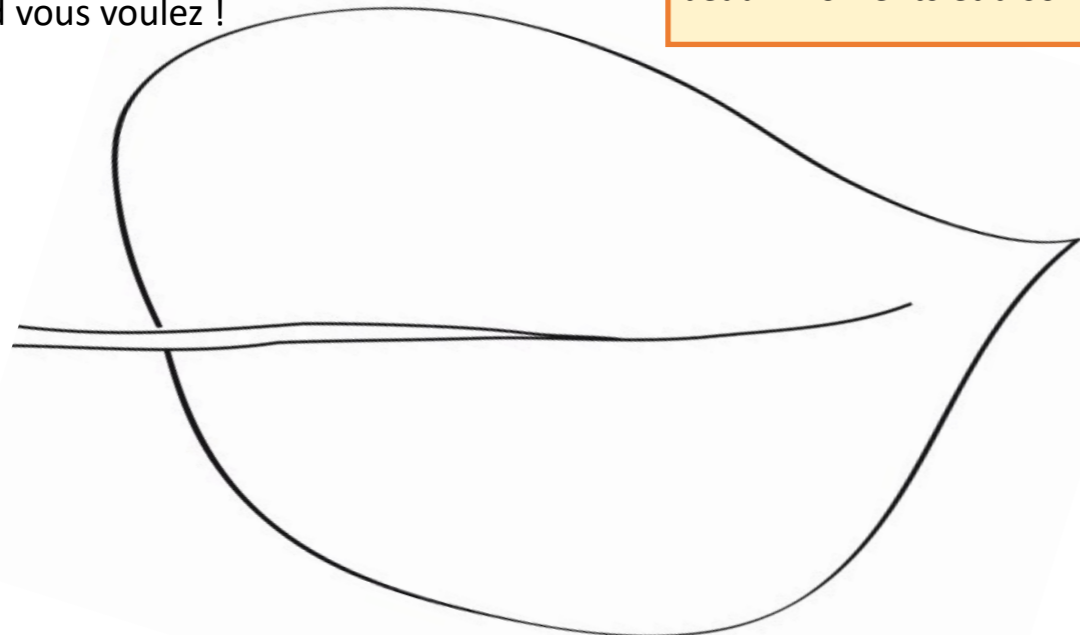
### Alors, comment cela s'est-il passé ?

Comment vous sentez-vous après cet exercice ? Était-ce facile ? Difficile ? Au début, cet exercice peut vous sembler 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 la feuille ci-dessous. **Découpez-la 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 !



### Les jeunes familles

A la maison, nous continuons 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 vu dans la nature.**

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



Paroisse L'ESPERANCE au Cœur des Mauges

## 2ème 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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.



## Objectif carême 2023 : augmenter en nous la capacité de gratitude !

- ★ Prendre conscience que nous avons bien plus que nous le pensons ;
- ★ Ne pas penser toujours à ce qui nous manque ;
- ★ Se réjouir de ce que nous recevons des autres et de Dieu ; savoir mieux recevoir ;
- ★ Laisser jaillir le désir en nous de nous donner, de donner ;
- ★ Passer de la consommation à la contemplation ;
- ★ Essayer d'être meilleur en ce temps de carême ;
- ★ Se rendre compte que Dieu nous donne tellement ;
- ★ Être un chrétien, c'est exprimer sa louange envers Dieu ;
- ★ **Accueillir Pâques, la fête de la Résurrection de Jésus ,  
comme le plus grand cadeau de notre vie !**

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



Bloquez 20 minutes dans votre agenda. Recherchez dans votre mémoire un beau moment de votre vie. (la naissance d'un enfant, une victoire, un moment fort avec des amis, une grâce que Dieu vous a faite...) Une fois choisi ce beau moment, prenez le temps de vivre ces 3 étapes les unes après les autres, sans aller trop vite...

### étape 1 : Reconnaître

Laissez ce moment apparaître.

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 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 jour ! Oui, chaque jour ! 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<sup>ème</sup> siècle disait : « **Si tu remerciais Dieu pour toutes les joies qu'il te donne, il ne te resterait plus de temps pour te plaindre** ».

