



# La gratitude, la gratuité, l'action de grâce...

## Des attitudes

« La protection de la Création suppose gratitude et gratuité, c'est-à-dire une reconnaissance du monde comme



don reçu de l'amour du Père, ce qui a pour conséquence des attitudes gratuites de renoncement et de générosité »

Pape François (n. 220).



## L'instant présent...

### ...comme un cadeau

« Recenser les bons moments de la journée permet de garder la trace des grâces reçues de Dieu, qu'il nous ait parlé personnellement ou à travers d'autres personnes ». Père Pascal Ide.

S'arrêter quelques secondes pour dire :

« *Merci mon Dieu* »

« Vous êtes-vous déjà demandé combien de fois dans votre vie vous aviez réellement dit merci ?

Un vrai merci.

L'expression de votre gratitude, de votre reconnaissance, de votre dette.

A qui ?

On croit toujours qu'on a le temps de dire les choses, et puis soudain c'est trop tard. »

Delphine de Vigan.

« *Merci mon Dieu* »

## Une vertu qui se travaille

La bible et la tradition chrétienne font de la gratitude un acte, voire une vertu. Nous pouvons l'exercer et gagner en spontanéité.

Elle suppose aussi de l'humilité pour admettre que ce bienfait a de la valeur à mes yeux et que je ne pourrais être qui je suis sans la contribution des autres.

L'action de grâce conduit à louer le Père même quand on ne perçoit aucun bienfait.

## Fruits spirituels de la gratitude

Multiplés sont les bienfaits, somatiques, psychiques, éthiques, relationnels, spirituels, surnaturels !!! La gratitude nous équilibre, car elle nous mobilise entièrement.

Dire merci et le ressentir, souvent change la vie.

Il ne s'agit pas de s'interdire les émotions négatives, mais de s'arrêter sur les bons moments.



« *Rendre grâce à Dieu en toutes choses* » Saint Paul (1 Th 5,18)