

Références et citations :

La puissance transformante de la gratitude

La gratitude augmente la durée de vie !

En 2001, une étude menée par Deborah Danner, David Snowdon et Wallace Friesen de l'Université du Kentucky a révélé que les émotions positives permettaient de prolonger l'espérance de vie d'environ 7 ans. Leurs travaux se sont portés sur les lettres de 180 religieuses du Minnesota. La Mère supérieure avait pour habitude de demander à chaque nouvelle arrivante d'écrire une lettre autobiographique sur son histoire personnelle, sur la motivation de son engagement et sur sa vision de la vie.

Elles renouvelaient ensuite cet exercice à 40 ans et 70 ans. Les chercheurs ont pu ainsi analyser 150 ans d'archives qui ont montré que les religieuses dont les écrits exprimaient le plus d'optimisme, d'émerveillement ou de gratitude avaient vécu en moyenne 7 ans de plus que les autres 😊 !

La gratitude est au cœur de la vie chrétienne

« L'œuvre la plus propre à Dieu, c'est de répandre ses bienfaits ; l'œuvre la plus propre à la création, c'est de se répandre en action de grâces (eucharistein), puisqu'elle ne peut offrir en échange rien de plus que cela ; [...] Lui rendre grâce, employons-nous à cela sans cesse et en tout lieu. » (Philon d'Alexandrie)

« Faites attention à la manière dont vous écoutez. Car à celui qui a, on donnera ; et à celui qui n'a pas, même ce qu'il croit avoir sera enlevé » (Luc 8, 18).

Gratitude et louange

« Je t'aime, Seigneur, ma force : Seigneur, mon roc, ma forteresse, Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite, mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire ! Louange à Dieu ! » (Psaume 18,2-4)

La puissance transformante de la gratitude

« Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait » (Mt, 5, 48).

La gratitude = cascade du don

La scène se déroule dans un restaurant de Philadelphie. Deux amis viennent de déjeuner. Au moment de payer l'addition, la serveuse leur annonce qu'un couple qui vient juste de sortir l'a déjà réglée. Stupéfaction des amis qui, touchés par ce témoignage de générosité, décident de faire de même pour d'autres clients d'une autre table. Lynn Willard, l'une des serveuses, témoigne de cette épidémie de générosité, les larmes aux yeux : « Cela a continué » pendant les cinq heures qui ont suivi.

D'ailleurs, non seulement les personnes payaient pour d'autres, mais elles ne s'inquiétaient pas du prix et ajoutaient souvent un généreux pourboire !

Voir 



Quelques définitions de la gratitude

Larousse : Reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu ; sentiment affectueux envers un bienfaiteur : Manifester sa gratitude à quelqu'un.

Théologie : La gratitude est la réponse à un bienfait. Telle est la définition spontanée, celle qu'évoque l'étymologie du préfixe de re-connaissance.

Biblique : « Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être ! Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits ! » (Psaume 102, 1-2)

3 étapes de la gratitude

	Aspect cognitif →	Aspect émotif →	Aspect actif (voire vertueux)
Définition	La gratitude est la conscience (re- connaissance) bienfait reçu	La gratitude est le sentiment éprouvé en recevant le bienfait	La gratitude est un acte en réponse au bienfait (remerciement, etc.)
Facultés en jeu	Les sens et l'intelligence	Affectivité sensible (irascible, concupiscible)	Volonté libre
Symbole	Tête	Cœur	Main
Relation au temps	Passé	Présent	Futur
	RECEPTION →		DONATION

Être habité par la gratitude ; 3 repères :

↳ **Reconnaître le prime de la grâce** : « « Car c'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action » (Ph. 2,13).

↳ **Eviter le quiétisme et le volontarisme** : Pape François, Gaudete et exultate, n°49 : ces chrétiens « font confiance uniquement à leurs propres forces et se sentent supérieurs aux autres » et ils font « passer l'idée que tout est possible par la volonté » ; en réalité, « l'absence de la reconnaissance sincère, douloureuse et priante de nos limites est ce qui empêche la grâce de mieux agir en nous, puisqu'on ne lui laisse pas de place pour réaliser ce bien possible qui s'insère dans un cheminement sincère et réel de croissance ».

↳ **Une maxime** : « Prie comme si tout dépendait de Dieu, mais agis comme si tout dépendait de toi. »