

Références et citations :

La gratitude, antidote au venin de l'hyperconsommation

Reconnaître le don

« Les présents les meilleurs, les dons parfaits, proviennent tous d'en haut, ils descendent d'auprès du Père des lumières, lui qui n'est pas, comme les astres, sujet au mouvement périodique ni aux éclipses ». **(Jc 1,17)**

La gratitude est le moteur du don

« L'avarice et l'ingratitude sont étroitement liées en tant qu'attitudes existentielles. On constate souvent que les ingrats sont aussi des avares, et vice versa.

Celui qui, par une sorte d'infirmité, est incapable d'éprouver de la reconnaissance ne saura jamais donner : il restera avare.

Mais aussi inversement l'ingratitude est une sorte d'avarice spirituelle (et peut-être sa forme originaire).

J'ose affirmer que la première forme de générosité, c'est la gratitude, la capacité à éprouver et à exprimer de la reconnaissance.

Elle est pour ainsi dire la présupposition et la préfiguration de tout don ultérieur ».

(J. Dewitte)

Les 10 « Bonnes pratiques » pour cultiver la gratitude et entrer dans la mécanique vertueuse du don

1. Réapprendre à **prêter attention aux choses et aux personnes** qui m'entourent et qui ont leur propre consistance. Rééduquer le regard, travailler l'écoute. « Avant de remercier, reconnaître ce bien que j'ai et que je ne sais pas voir » **(P. Beauchamp)**.

2. Savoir **ralentir** (la slow attitude en a bien vu les enjeux) : prendre le temps de mastiquer la nourriture, de regarder en détail (la création, un tableau), de discuter du scénario d'un film ou d'une série, etc.

3. **Corriger son vocabulaire** : au lieu de « je profite de sa présence », « je goûte sa présence » ; au lieu de « je profite de ce temps » : « je reçois ce temps comme un don ».

4. **Pratiquer la gratitude dans les petites choses où j'ai une habitude de consommateur** pour transformer « l'objet » (bien de consommation) en « don ».

Remarque : cette pratique permet en outre de sauver le plaisir de toute culpabilité !

Une belle histoire l'illustre :

Un jeune moine ne cessait, sur le chemin de la sagesse, de progresser.

Un jour, pourtant, une pensée vint prendre place dans son esprit à l'exclusion de toutes les autres : manger l'un de ces gâteaux dont il se régalaient enfant et qu'une petite boutique, située en contrebas du monastère, propose depuis peu aux passants

Il secouait la tête, mais elle y adhérerait.
L'effort même pour n'y penser pas la lui rendait présente. Il prit la résolution d'en parler à son maître spirituel.
Afin d'en épuiser le fantasme, et sachant que la réalité déçoit toujours l'imagination, celui-ci lui donna une pièce et l'invita à descendre à la boutique. Le moine se régala. Il fut débarrassé de l'obsédante pensée. Un temps seulement. Quelques jours plus tard, il fut rendu à sa gourmandise.
La torture qu'il endura n'en fut que plus forte : la saveur de ces gâteaux lui revenait en rêve comme au travail.
Piteux, coupable, honteux, il revint voir son supérieur.
Celui-ci prit le temps de la réflexion puis lui conseilla ceci : retourner acheter un de ces gâteaux. Le manger de nouveau, à ceci près que, cette fois, il devra s'appliquer à le goûter pleinement, à remercier Dieu pour chacune de ses saveurs et pour les mains qui l'ont fait. Le moine fut libéré. »

(M. Steffens, Petit traité de la joie. Consentir à la vie)

5. Tout en se gardant des quelques dons manipulateurs, **éviter le soupçon systématique** qui transforme tout don gratuit en dû (« il veut forcément obtenir de moi quelque chose ») : l'amour gratuit existe bel et bien !
 6. **Travailler l'estime de soi** (« oui, je suis digne d'être le destinataire d'un don ! »).
 7. **Re-connaître davantage la gratuité du don**, d'abord en formulant intérieurement celle-ci (« Pour me rendre ce service, il a consacré beaucoup de temps alors qu'il est débordé ») puis en détaillant le don si j'exprime un remerciement (plutôt qu'un simple « merci », « merci de t'être rendu disponible et je sais que cela t'a coûté parce que... »).
 8. **Se déshabituer de l'habitude** pour pouvoir à nouveau se laisser gagner par l'émerveillement.
« Il y a quelque chose de pire que d'avoir une âme même perverse, c'est d'avoir une âme habituée » **(C. Péguy)**.
« L'émerveillement, c'est précisément le moment où émerge en nous une nouvelle dimension. C'est le moment privilégié où nous sommes soudain guéris pour un instant de nous-mêmes » **(M. Zundel)**.
- Face à la création, à la complexité du corps humain, etc., retrouver un sens du mystère...
9. **Être davantage attentif aux émotions** qui me traversent (joie, gratitude, etc.) notamment à travers leurs retentissements corporels.
 10. **S'exercer régulièrement à la « louange » gratuite de Dieu**, notamment à travers le chant, en veillant à être centré sur lui, la Source de tout bien, plutôt que sur nous-mêmes.