

## Références et citations :

### Grandir dans la gratitude pour ce que je suis

#### Je suis une merveille !

« 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)

« Mais ce que je suis, je le suis par la grâce de Dieu, et sa grâce, venant en moi, n'a pas été stérile. Je me suis donné de la peine plus que tous les autres ; à vrai dire, ce n'est pas moi, c'est la grâce de Dieu avec moi. » (1 Co. 15, 10)

« L'homme reconnaissant est riche intérieurement. Non seulement il a conscience de la richesse des dons qu'il a reçus, mais il se souvient que tout bien vient de Dieu. C'est pour lui la chose la plus précieuse, qui le comble de joie. [...] plus un homme est reconnaissant, plus il est riche au fond de lui-même. Il a conscience d'être sans cesse comblé de dons ». (B. Häring)

#### Je te bénis Seigneur pour la merveille que je suis

« Dieu dit : « Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance. (...). Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il le créa, il les créa homme et femme. » (Gn 1, 26-27).

Et tout de suite après : « Dieu vit que cela était très bon. » (Gn 1,31).

**Isaïe 43,4 et s.** : « tu as du prix à mes yeux, que tu as de la valeur et que je t'aime [...]. Ne crains pas, car je suis avec toi. » ;

**Isaïe 54, 8-10** : « dans mon éternelle fidélité, je te montre ma tendresse, - dit le Seigneur, ton rédempteur [...] Même si les montagnes s'écartaient, si les collines s'ébranlaient, ma fidélité ne s'écarterait pas de toi, mon alliance de paix ne serait pas ébranlée, - dit le Seigneur, qui te montre sa tendresse. »

« Notre Seigneur s'occupe aussi particulièrement de chaque âme que si elle n'avait pas de semblables ». (Sainte Thérèse de Lisieux, Histoire d'une âme)

#### Le difficile (mais nécessaire !) amour de soi

« L'humilité c'est la vérité » (P. Goursat, fondateur de l'Emmanuel)

« As-tu quelque chose sans l'avoir reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi te vanter comme si tu ne l'avais pas reçu ? » (1 Co. 4, 7)

« Marie dit alors : "Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ! Il s'est penché sur son humble servante ; désormais tous les âges me diront bienheureuse. Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est son nom ! [...]" » (Luc 1, 46-49)

« Il est plus facile que l'on croit de se haïr. La grâce est de s'oublier. Mais si tout orgueil était mort en nous, la grâce des grâces serait de s'aimer humblement soi-même, comme n'importe lequel des membres souffrants de Jésus-Christ. » (G. Bernanos, *Journal d'un curé de campagne*).

## Apprendre à s'aimer soi-même pour aimer le monde

« Une seule formule contient toute la Loi en sa plénitude : Tu aimeras ton prochain comme toi-même » (Galates 5, 14 ; voir Lv 19,18 et Mt 19, 19 ; 22, 39)

« Celui qui est dur pour lui-même, pour qui sera-t-il bon ? Il ne jouira même pas de sa fortune [...] Nul n'est pire que celui qui se ronge d'envie » (Ben Sira le Sage 14, 5-6 ; cité dans François, *Amoris Laetitia*)

« Occupe-toi des autres, mais ne t'oublie pas toi-même ! » (Saint Bernard de Clairvaux au pape)

## Rejeter la vision négative de mon histoire personnelle

C'est possible !

« Jésus posa sur eux son regard et dit : « Pour les hommes, c'est impossible, mais pour Dieu tout est possible. » (Mt 19, 26)

Jésus lui déclara [au père de l'enfant possédé] : « Pourquoi dire : "Si tu peux" ... ? Tout est possible pour celui qui croit. » (Mc 9, 23).

## Remèdes pour entrer dans la gratitude pour ce que je suis

L'amour inconditionnel de Dieu.

« J'étais encore dans le sein maternel quand le Seigneur m'a appelé ; j'étais encore dans les entrailles de ma mère quand il a prononcé mon nom. » (Isaïe 49,1)

« Le portier lui ouvre, et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir. » (Jn 10, 23)

« Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis. » (Jn 10, 14-15).

« Il m'a aimé et s'est livré pour moi ». (Galates 2,20)

« Si nous sommes infidèles, lui reste fidèle, car il ne peut se renier lui-même » (2 Tm 2,13).

« N'oubliez pas ceci : Le Seigneur ne se lasse jamais de pardonner !

C'est nous qui nous nous lassons de demander le pardon ». (Pape François)

# *Faire mémoire des signes de l'amour de Dieu dans ma vie*

Des pas sur le sable - Ademar de Borros

« Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Sur le sable apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie.

Et j'ai vu qu'à chaque scène de ma vie, il y avait deux paires de traces de pas sur le sable : L'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur.

Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière.

J'ai remarqué qu'à certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire de pas dans le sable, et cela correspondait exactement aux jours les plus difficiles de ma vie, les jours de grande angoisse, de grande peur et aussi de grande douleur.

Peiné, j'ai dit au Seigneur : « Seigneur, tu m'avais dit que tu serais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais je vois que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. »

Le Seigneur répondit : « Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours d'épreuves et de souffrances il n'y a qu'une seule trace de pas, parce que ces jours-là, je te portais. »

## **Bonus 😊 : S'aider les uns les autres en se donnant mutuellement des « signes de reconnaissance » positifs**

Je peux donner à autrui des signes de reconnaissance conditionnels (qui concernent des actes, précis et circonstanciés), soit positifs : « merci, ce que tu as fait là est remarquable parce que... » ; soit négatifs : « ici tu as fait une erreur d'appréciation ; tu peux progresser » ;

Je peux aussi donner des signes de reconnaissance inconditionnels (qui concernent l'être de personne dans sa globalité). Dans ce cas, seuls les signes positifs sont évidemment permis : « tu es un homme d'écoute et cette qualité te permet de faire beaucoup de bien autour de toi ».

Il faut apprendre à en donner et en recevoir. Ils font considérablement grandir ! Lorsqu'on donne un signe de reconnaissance, il est bon de chercher à être précis : plutôt qu'un vague

« tu es super », « hier, lorsque tu as pris la parole, tu as été capable de... et cela a fait grandir le groupe. Tu as un beau talent ».

« Ce n'est pas le compliment qui est périlleux, mais le compliment qui détourne de Dieu et centre sur soi ». (Pascal Ide)