

Semaine du 7 au 13 mars

**Grandir dans la gratitude vis-à-vis de  
soi-même et des autres**



« Tu as du prix à mes yeux, tu as de la valeur et je t'aime... Ne crains pas car je suis avec toi. » Isaïe 43,5

Il est parfois difficile de s'aimer, de reconnaître nos dons, nos talents et nos pauvretés. Nous pouvons avoir des paroles dures envers nous-même, des paroles de jugement, de mésestime. L'invitation cette semaine est de nous regarder avec les yeux de Dieu, accueillir son regard d'amour sur nous. Reconnaître nos dons et ceux des autres, c'est accueillir ce que Dieu nous donne. Le regard de gratitude sur soi-même peut nous aider à avoir un regard de gratitude sur les autres, reconnaître leurs dons et ce qu'ils nous apportent.

### Texte (Henri Newman)

Dieu te regarde, toi, tout personnellement, tel que tu es. Il t'appelle par ton nom. Il te voit, il te comprend, ne t'a-t-il pas façonné ? Il sait ce qui se passe en toi, les pensées et les sentiments qui te sont propres, tes dispositions, tes goûts, ta force et ta faiblesse.

Il te voit en tes jours de joie ou de tristesse. Il s'émeut de tes espoirs et de tes tentations. Il prend part à toutes tes anxiétés, à tous tes souvenirs, à tous les hauts et les bas de ton humeur.

Il a vraiment compté les cheveux de ta tête, les coudées de ta taille. Il t'entoure et te porte dans ses bras, il te soulève et te pose à terre.

Il lit sur ton visage le sourire ou les larmes, la santé ou la langueur.

Il regarde avec tendresse tes mains et tes pieds, il écoute ta voix, le battement de ton cœur, le souffle de ta respiration.

Tu ne peux t'aimer mieux qu'il ne t'aime.



### **Exercice 1 : Actions dont je suis fier**

Faire une liste de 10 actions que j'ai faite et dont je suis fier. Des choses que j'ai bien faites, menées jusqu'au bout, rendu service... Se féliciter ! Ressentir et goûter le juste sentiment de fierté et de gratitude qui m'habite.

Remercier le Seigneur qui m'a donné l'occasion de mettre en œuvre les dons qu'il a mis en moi au service des autres ou de moi-même. Lui demander de m'aider à dépasser mes peurs, de prendre des risques pour faire le bien autour de moi, pour mieux mettre mes talents au service de Dieu et des autres.

### **Exercice 2 : gratitude pour mes talents**

Je fais la liste de mes qualités et de mes talents. Je ne m'arrête pas avant d'en avoir trouvé 15 !

Je bénis le Seigneur pour la merveille que je suis ! Je ressens le sentiment de gratitude vis-à-vis de mon créateur en nommant chacun des talents qu'il m'a donnés.

Je lui demande la grâce de ne pas laisser la peur enterrer mes talents mais d'oser les mettre au service des autres.

### **Exercice 3 : Mon regard**

Aujourd'hui, je fais attention au regard que je porte sur les personnes que je vais rencontrer. Est-ce que je sais reconnaître leurs dons, leurs talents et les remercier pour cela ? Si je suis agacée par une personne, est-ce que j'arrive à lui trouver une qualité et à remercier Dieu pour sa vie ?