Semaine du 14 au 20 mars

La gratitude comme habitude

Souvent notre état intérieur oscille en fonction des événements extérieurs positifs ou négatifs. Il est plus ou moins difficile de rester dans une attitude de gratitude en fonction de nos humeurs, des évènements que nous vivons.
Comment faire de la gratitude une habitude, une vertu, tout au long de la journée ? Comme toute habitude, cela nécessite un entrainement pour que cela devienne de plus en plus naturel. Il faut donc se muscler !
Cela n'enlève pas les moments plus difficiles et les contrariétés mais la gratitude nous les fera vivre autrement.

Texte : évangile de Matthieu 6, 25-34

C'est pourquoi je vous dis : Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que les vêtements ?
Regardez les oiseaux du ciel : ils ne font ni semailles ni moisson, ils n'amassent pas dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Vous-mêmes, ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ?
Qui d'entre vous, en se faisant du souci, peut ajouter une coudée à la longueur de sa vie ? Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire tant de souci ? Observez comment poussent les lis des champs : ils ne travaillent pas, ils ne filent pas.
Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'était pas habillé comme l'un d'entre eux. Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe des champs, qui est là aujourd'hui, et qui demain sera jetée au feu, ne fera-t-il pas bien davantage pour vous, hommes de peu de foi ?
Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?" ou bien : "Qu'allons-nous boire ?" ou encore : "Avec quoi nous habiller ?
Tout cela, les païens le recherchent. Mais votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine.

Exercice 1 : repousser une pensée négative

Si une pensée négative vient m'envahir aujourd'hui, je choisis de la remplacer par un souvenir plein de gratitude.

Exercice 2 : gérer les contrariétés, parole d'espérance

Comment vais-je aujourd'hui cadrer positivement cette contrariété ou cette douleur ?
Quand j'ai une contrariété, une peur, une émotion négative :

- Je m'arrête pour la nommer et comprendre pourquoi cela me touche autant.
- Je vois ce que je peux changer en moi, s'il y a des actes à poser (s'expliquer avec une personne, pardonner…).
- Je pense à toutes les choses positives qui me sont arrivées dans la journée pour replacer les contrariétés à leur juste place (elles ne doivent pas prendre toute la place et m'empêcher de voir le bien qui s'est passé dans la journée).

Exercice 3 : « Ne vous faites pas de soucis pour demain »

Je prends un petit temps pour lire le texte d'évangile de Matthieu et me poser ces questions :
Est-ce que je fais confiance à Dieu qu'il ne me manquera de rien ?
Est-ce que je crois que Dieu m'accompagnera de sa vie
et de son amour quelle que soit la situation que je vais vivre ?