

Gratitude

Je vais parler de la gratitude en m'inspirant du livre de Pascal Ide : « vers la vraie joie »¹, il a lu énormément de livres en plusieurs langues sur la gratitude, et à la fin de chaque chapitre, il donne un site internet comprenant des extraits de films évoquant la gratitude.

Voici une anecdote qu'il raconte, se déroulant à Philadelphie, deux amis, mangent au restaurant, et au moment où ils s'apprêtent à payer, la serveuse leur dit qu'un autre couple présent dans la salle a payé leurs repas, sans les connaître, et étaient déjà partis.

Les deux amis étaient alors dans la joie, pas seulement la joie d'avoir consommé gratuitement, mais la joie d'avoir bénéficié d'un don gratuit. Et d'emblée, ils se disent : « on va faire de même ! » et ainsi ils décident de payer pour un couple au hasard, en offrant une somme assez large, pourboire compris !

La serveuse raconte cet événement sur internet, en pleurant, car dit-elle, cette générosité a duré cinq heures consécutives. Quelle cascade de gratitude !!

Il y a, à chaque fois, trois étapes dans la gratitude :

- La reconnaissance,
- La joie qu'elle procure (émotion)
- La décision libre de faire de même (réponse)

La gratitude est beaucoup étudiée en psychologie actuellement. On s'est aperçu qu'elle apporte beaucoup de bienfaits

.Une étude a été faite pour voir les effets de la gratitude auprès d'une population qui vit à peu près de la même manière. Un chercheur a trouvé la population idéale dans une communauté de religieuses : on leur a demandé depuis un siècle et demi d'écrire une lettre à l'entrée dans la communauté, puis à l'âge de 40 ans puis à l'âge de 70 ans. On a repéré les mots qui expriment de la gratitude dans ces lettres, on a comparé en parallèle les bilans de santé et leur longévité au pourcentage de gratitude dans leurs lettres. Le résultat est indéniable, les sœurs qui ont exprimé de la gratitude sont en bien meilleure santé que les autres (les râleuses !) et elles vivent plus longtemps (soit 10 % de vie en plus)

.Ainsi donc, toutes les études montrent que la gratitude apporte des bienfaits au niveau de notre santé, sur le plan psychologique, relationnel, et spirituel.

1- Sur le plan physique,

la gratitude diminue le diabète, règle certains problèmes cardiaques, et cela atténue même les dégénérescences du cerveau ;

2-Sur le plan psychologique,

la gratitude apporte avec certitude, du bien-être intérieur. Quand on est dans la gratitude, on est dans la joie ; elle protège contre les sentiments négatifs tels que la tristesse, l'anxiété, la peur, l'envie ; on réfléchit mieux également, car on a un élan intérieur et on se lance plus facilement dans les efforts à fournir, y compris dans les efforts intellectuels.

3-Sur le plan relationnel,

les bienfaits de la gratitude sont évidents, quand on remercie quelqu'un, les rapports ne s'en portent que mieux ! Les employés qui sont félicités par leur patron travaillent beaucoup mieux que ceux qui ne subissent que des reproches. Les mères de famille qui sont régulièrement remerciées pour tout ce qu'elles font à la maison sont beaucoup plus aimables. Un couple qui prend le temps de se remercier mutuellement (c'est-à-dire de reconnaître tout ce que l'autre m'apporte), penser à tout ce qu'on reçoit par son conjoint,

1. Pascal Ide, *Puissance de la gratitude : vers la vraie joie* (Ed. Emmanuel, 2017).

cette gratitude a un impact énorme sur le bien-être du couple. Les études psychologiques montrent que cela donne des effets durables : 6 mois sans problèmes ! Cela fait énormément de bien de constater qu'on est important pour l'autre. La gratitude met le bénéficiaire d'un don en joie, y compris le bienfaiteur, et habituellement le bien-être s'étend autour d'eux, en cascade.

4-Sur le plan spirituel,

le Seigneur, qui s'est plaint à plusieurs reprises dans ses Évangiles de l'ingratitude des hommes, souhaite que de la gratitude soit manifestée envers Dieu et envers les autres. Cela fait plaisir à Dieu ; et en nous-mêmes, la louange dilate le cœur et l'âme, nous vivons alors ce pour quoi nous sommes faits ! (pour l'Action de grâce) Dieu nous a créés pour nous faire participer à la gratitude éternelle de son Fils. Lui est constamment émerveillé par son Père, et il éprouve le besoin de rendre grâce. Il nous entraîne dans ce courant d'amour de son Père.

5- Une expérience capitale

De nombreuses expériences psychologiques relatent des biens-faits de la gratitude, l'une d'entre elles, très importante, consistait à établir trois groupes de plusieurs dizaines de personnes. Chaque personne devait noter tous les jours pendant trois semaines :

- Groupe 1 : ce qui est arrivé d'important dans la journée, triste ou joyeux
- Groupe 2 : les événements déplaisants
- groupe 3 : les bonnes nouvelles (grandes ou petites)

Or les résultats sont hors de proportion avec les attentes : le 3e groupe était méconnaissable au bout des trois semaines : plein d'enthousiasme, de détente, de détermination (sans remettre au lendemain) de créativité, d'altruisme et même d'ouverture à Dieu.

Ainsi donc voici un exercice à faire pendant 3 semaines !

Qu'est – ce que la gratitude ?

On y retrouve trois moments à savoir, la reconnaissance, l'émotion et l'acte (réponse)

Les analyses psychologiques aujourd'hui ont tendance à se focaliser sur les émotions des gens ; en théologie, on va jusqu'à l'acte de réponse. En effet, il ne s'agit pas de répéter : « Seigneur, Seigneur », il faut faire la volonté du Père qui est dans les cieux. St Jean nous dit qu'il faut aimer en actes et en vérité, pas seulement en paroles ! La gratitude, ce n'est pas uniquement l'émotion de vouloir faire du bien à quelqu'un, il faut le faire ! S'il manque la reconnaissance et l'émotion, la gratitude est tronquée !

La gratitude est-elle obligatoire ?

Selon Kant, si on me fait du bien, la gratitude est un devoir auquel je dois me soumettre. Mais justement, si le don est gratuit, pourquoi devrais-je y répondre obligatoirement ?

Quand on perçoit que le don est gratuit, ça touche. Et par conséquent, on a alors *envie* d'y répondre et du plus profond de soi-même, la gratitude jaillit du fond du cœur ; mais dès qu'on introduit une notion d'obligation dans la gratitude, on la tue ! La gratitude est l'acte libre par excellence !

Cela correspond à quelque chose d'extrêmement profond dans la nature humaine, ce besoin tout à fait libre de répondre à la gentillesse de quelqu'un.

Les obstacles à la gratitude

Face aux trois moments de la gratitude « reconnaissance, émotion, réponse », la société contemporaine propose : « prendre, consommer, jeter ». Notre société produit des hyperconsommateurs et donc des « gavés ».

/reconnaissance : le gavé ne fait attention à rien. Quand on a tout ce dont on a besoin, constamment, on ne prend plus plaisir à ce que l'on a et on n'éprouve plus le besoin de remercier. Les pubs tentent constamment de stimuler de nouveaux désirs, il faut avoir toujours plus ! Ce qui engendre de l'envie, de la jalousie, de la tristesse devant ce qu'on n'a pas. Celui qui est gavé ne reconnaît pas le bien qu'on lui fait.

Par contre, un ami est allé en Bolivie et il était frappé de voir combien les gens sont très souriants et joyeux malgré la pauvreté extrême.

/émotions : l'hyperconsommateur ne sait pas reconnaître la joie en lui. Bernanos a écrit : « le monde moderne est une immense conspiration contre l'intériorité ». Effectivement, beaucoup de gens n'ont aucune intériorité, vivant constamment dans le bruit, sans jamais aucun retour sur eux-mêmes. Ils ne sont capables de goûter que les plaisirs qui viennent de l'extérieur. Or la joie est un sentiment qui provient de l'intérieur, alors pour éprouver de la joie, il faut faire attention à ce qui se passe au fond de soi, par des temps de silence.

/don en retour : s'il n'y a ni reconnaissance, ni joie, l'acte de gratitude est absent.

Comment entrer dans la gratitude ?

Nous pouvons analyser le chemin à suivre au niveau des trois moments de la gratitude

1-Reconnaître :

La culture contemporaine nous pousse à faire attention à notre bien-être, il est devenu une valeur suprême. Si je reste focalisé sur mon bien-être, je ne peux rentrer dans la gratitude. Mais quand je vis un état de bien-être, ce n'est pas mauvais en soi !

Exemple : moi qui suis frileux, je suis heureux que le chauffage fonctionne.

Le bien-être nous est procuré par des biens qui nous viennent de l'extérieur.

Toute une démarche de l'intelligence est nécessaire pour reconnaître jusqu'au bout ce que je vis.

La première étape consiste à faire attention précisément à ces biens extérieurs : l'électricité, l'eau chaude sous ma douche, la voiture que je conduis, etc ;

Ces biens qui sont extérieurs, pour beaucoup ce sont des dons. La nourriture que je mange, c'est un don de celui qui l'a préparée, mais à partir de la nourriture, on peut remonter jusqu'à Dieu, parce que Dieu nous a donnés de quoi la préparer. Plus nous percevons que ces dons sont gratuits, plus nous aurons de la reconnaissance.

Et au-delà du don, je peux remonter jusqu'au donateur. Quand je mange une bonne part de gâteau, je peux remercier ma mère qui l'a fait. Donc au-delà du don, je peux remonter au donateur, et au-delà du donateur, je peux remonter à l'amour de la personne qui m'a fait le don. Ainsi, derrière ce don, se trouve le donateur, puis l'amour qu'il contient : amour gratuit, amour bienveillant, amour surprenant !

Un cadeau d'anniversaire touche vraiment si l'on parcourt ces différents points, pour remonter à l'amour dont provient le cadeau.

Quand il s'agit de dons de Dieu, il est alors important d'en prendre conscience pour éveiller en nous la reconnaissance de son amour, de ses dons gratuits pour moi.

Remonter à la générosité divine

Une jeune femme rentre de deux ans de coopération au Congo, où elle était plongée dans une population qui est constamment dans la gratitude vis-à-vis de Dieu : on le remercie à tout bout de champs pour tout. Elle est affligée de constater combien le Créateur est mis de côté dans la société française. Un jour pourtant, lors d'une réunion de famille, elle ose lancer tout fort : « Merci mon Dieu pour ce bon repas ! », mais elle est reprise vertement par sa tante qui avait fait la cuisine : « Merci plutôt tatie qui est une bonne cuisinière ! ». Les dons de Dieu sont complètement ignorés, aucune reconnaissance envers Lui.

2—Goûter la joie du don reçu

Ce n'est pas si évident que ça, parce que nous nous habituons à tout... même à des dons somptueux. Celui qui gagne au loto, éprouve une grande joie sur le moment ; mais assez vite, le pic d'émotion s'estompe et la personne retourne à son état affectif « normal ». Il en est de même pour le mariage ! Au bout de deux ans en moyenne, les couples retrouvent leur bien-être antérieur !

Sauf ceux qui s'entraînent à cultiver la reconnaissance et la joie du don réciproque. Car si on considère que c'est dû ou banal, cela crée l'indifférence. On peut vivre avec quelqu'un d'extraordinaire sans se rendre compte qu'il nous fait des dons constamment !

Par contre si chaque don est considéré comme inattendu, il provoque de la surprise. Ça fait toujours du bien des surprises dans une famille !

Si un don est perçu comme un bien, il fait naître la joie ! Surprise et joie renouvelées conduisent à l'émerveillement ! En famille c'est possible ! Dans la trinité c'est ainsi ! Le Père et le Fils sont constamment émerveillés l'un de l'autre. Et nous sommes créées pour cela !

En pratique, pour goûter la joie :

— Il faut se déshabituer de l'habitude !! C'est si facile d'oublier de remercier, surtout chez les hommes !

— considérer ce que nous avons comme des dons : une famille une maison, une bonne santé, l'eau qui coule du robinet, des fruits et des légumes, de l'amour, des amis... Or nous nous habituons à tout... en oubliant parfois d'y voir des dons. Par contre, si on nous enlève un don, alors on se rend compte que c'était vraiment bien !

Cette reconnaissance consciente nous amène à apprécier ce que nous avons, plutôt que de déplorer ce qui nous manque. C'est très facile de râler quand on n'a pas ce qu'on veut ;

— accepter de s'enthousiasmer : il paraît pourtant plus intelligent de tout critiquer ! Et bien non, même si on peut passer pour un naïf quand on s'enthousiasme, on est beaucoup plus heureux ! Plus je m'émerveille, plus je goûte la joie.

— accepter de dépendre des autres : l'individualiste ne veut rien recevoir des autres et encore moins devoir rendre aux autres ! Si on veut vivre dans la gratitude et le bonheur, il faut accepter d'être dépendant des autres.

Savoir détailler le don

On a fait des expériences pour savoir s'il valait mieux reconnaître plusieurs joies, en faire mémoire, ou une seule joie en en détaillant les caractéristiques, de sonder plus profondément le don reçu pour en savourer toute sa valeur.

Paradoxalement, on s'est rendu compte que détailler un seul bienfait, d'en voir toutes les facettes, est plus avantageux que d'énumérer tous les dons qu'on reçoit ; Cela éveille plus de joie en soi.

Par exemple : tel frère à ma demande a réparé une gouttière qui me gênait. 1-il a pris le temps de le faire. 2-en plus, il était surchargé à côté. 3- mais il s'est très bien appliqué et y a passé du temps ; 4-sans demander mon aide (alors qu'il avait toutes les raisons de le faire !). 5-Il est venu me prévenir le travail fini.

Avoir une telle réflexion suscite de la joie, car on fait vraiment attention à tous les détails et à toute la valeur du don. On perçoit mieux la gratuité du don.

Alors, effectivement, ce n'est pas du spontané ! Cet exercice demande un entraînement, ce qui implique des exercices répétés et réguliers. Donc il est conseillé d'acheter un carnet (« carnet de gratitude ») pour y noter chaque jour les événements heureux, les dons

reçus et de les détailler en cinq facettes. Il est sûr et certain qu'en trois semaines, vous êtes transformé(e). C'est prouvé !

Et comme je l'ai déjà dit : « être malheureux, c'est facile ; être heureux c'est exigeant. ». Râler et critiquer les défauts des autres ne demande aucun effort !

Détailler les dons divins

Durant la liturgie, pour éveiller en nous des sentiments de gratitude, l'Eglise, constamment nous fait nous remémorer les dons divins. Le credo détaille tous les dons de Dieu pour nous, de même dans la prière eucharistique pour susciter en nous la gratitude.

La prière eucharistique (eucharistie=action de grâce) commence par une préface(en latin : ce qui vient en premier, donc qui est le plus important) qui est un chant de louange qui énumère des motifs de gratitude.

La prière Eucharistique n°4 détaille toute l'histoire du salut pour nous conduire à la reconnaissance des dons de Dieu, pour susciter en nous de la joie et de la gratitude. Normalement, nous devrions être touchés par ces dons incommensurables de Dieu et en goûter la joie d'être aimé à ce point et nous devrions vouloir y répondre.

Gratitude dans l'épreuve ?

Habituellement, la souffrance occupe tout notre champ de conscience et nous n'imaginons pas pouvoir éprouver la moindre joie dans la souffrance. Pourtant certaines personnes, au sein même de l'épreuve, sont parvenues à ressentir de la gratitude. Voir le livre de ETTY HILLESUM, morte à Auschwitz le 30/11/1943 ; Cette jeune femme juive est connue pour avoir, pendant la seconde guerre mondiale, tenu son journal intime et écrit des lettres depuis le camp de transit de Westerbork.

Toi qui m'as tant enrichie, mon Dieu, permets-moi aussi de donner à pleines mains. Ma vie s'est muée en un dialogue ininterrompu avec toi, mon Dieu, un long dialogue. Quand je me tiens dans un coin du camp, les pieds plantés dans ta terre, les yeux levés vers ton ciel, j'ai parfois le visage inondé de larmes – unique exutoire de mon émotion intérieure et, de ma gratitude. Le soir aussi, lorsque couchée dans mon lit je me recueille en toi, mon Dieu, des larmes de gratitude m'inondent parfois le visage, et c'est ma prière. (ETTY HILLESUM, *Une vie bouleversée*, Seuil, p. 242)

et encore :

Le sentiment de la vie est si fort en moi, si grand, si serein, si plein de gratitude, que je ne chercherai plus jamais à l'exprimer en un seul mot. J'ai en moi un bonheur si complet et si parfait, mon Dieu. (17/09/1942 – *Écrits*, Seuil, 2008, p. 718)

Elle est pleine de gratitude pour Dieu, malgré toute l'horreur des camps.

Nous devons **nous entraîner à voir le positif.**

David Servan-Schreiber, neuropsychiatre, atteint d'un cancer du cerveau a écrit ceci :
-« ma recette pour préserver mon capital d'optimisme, c'est de me concentrer sur ce qui va bien ! Chaque jour, je passe en revue toutes les choses, grandes et petites, qui ont été agréables, qui m'ont apporté du plaisir, de la joie ou simplement de l'amusement, et j'éprouve de la reconnaissance. Je cultive consciencieusement mon sentiment de gratitude. »

La gratitude doit être cultivée, elle n'est pas innée en nous.

Sortir du tout négatif

On peut facilement adopter un regard entièrement négatif sur toute la réalité, et se poser en victime.

Mais voici une histoire délicieuse : de Madame « Ça-c'est-chouette » et monsieur « J'ai-pas-envie »

« Au – dessus de chez Mr J'ai-pas-envie au 53 rue de la colombe de pluie, habite une petite dame toute ronde et rose qui s'appelle Mme Ça-c'est-chouette
 Quand il pleut, Mme Ça-c'est-chouette dit :-« ça c'est chouette , je vais sortir, comme ça, ma toilette sera faite ! »

Quand il fait soleil, Mme Ça-c'est-chouette dit :-« ça c'est chouette ma cuisine va cuire toute seule sur ma fenêtre ! »

Si personne ne vient la voir, elle dit :-« ça c'est chouette, je vais finir mon livre ! »

Si quelqu'un vient, elle dit :-« ça c'est chouette, j'avais justement cuit un gros gâteau ! »

Or un beau jour, Mr J'ai-pas-envie et Mme Ça-c'est-chouette se retrouvent tous les deux dans l'ascenseur.

Et l'ascenseur tombe en panne. « ça c'est chouette ! dit Mme Ça-c'est-chouette, je vais commencer mon déjeuner ! »

-« moi, j'ai pas envie ! » dit Mr J'ai-pas-envie

-« oh, mais si, mais si ! » dit Mme Ça-c'est-chouette, goûtez-moi un peu ce jambon de pays ; allez, bon appétit, Mr J'ai-pas-envie ! »

Mais le repas est fini et la panne d'ascenseur dure encore.

-« ça c'est chouette ! dit Mme Ça-c'est-chouette, je vais finir le pull de mon petit neveu ! »

-« moi, j'ai pas envie de tricoter ! » dit Mr J'ai-pas-envie

-« allez tricotez donc un peu ! dit Mme Ça-c'est-chouette, ça fait passer le temps ! »

Et le pull s'allonge, s'allonge, il s'allonge tellement qu'il devient trop grand pour le petit neveu de Mme Ça-c'est-chouette.

-« ça c'est chouette, dit Mme Ça-c'est-chouette, comme ça, je vais vous le donner ! » et Mr j'ai pas envie, enfile le pull et la panne dure toujours.

-« ça c'est chouette, dit Mme Ça-c'est-chouette, je dors debout ! » et elle baille

-« moi, j'ai pas envie de dormir debout ! » dit Mr J'ai-pas-envie.

Mme Ça-c'est-chouette ne lui répond pas car elle dort déjà. Alors il la regarde dormir debout si jolie, toute rose avec ses bouclettes, et quand on vient les délivrer, Mr J'ai-pas-envie dit à Mme Ça-c'est-chouette :

-« j'ai pas envie de vous quitter !

— ça c'est chouette dit Mme Ça-c'est-chouette, parce que moi non plus !

Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants.

Quelle histoire délicieuse ! Mme Ça-c'est-chouette vit dans la gratitude : ça c'est chouette, c'est le moteur de sa vie. Elle regarde tout sous un regard positif, accueille tout comme un don, elle s'émerveille de tout, elle est dans la générosité.

On ne peut pas être dans le don de soi tout le temps, on a besoin de recevoir également.

La reconnaissance et l'émotion de joie nous donne la force de donner, sinon on s'épuise. La gratitude est le ressort fondamental de la vie humaine. On doit recevoir, reconnaître qu'on reçoit, éprouver de la joie, et alors on a envie de donner ! Mais ce n'est pas une obligation de donner !

Pour avoir de la gratitude dans l'épreuve, il faut aussi croire à la providence

Dieu sait tout, Dieu peut tout, Dieu nous aime en tout, Dieu prend soin de tout.

Dans la lettre aux Romains chapitre 8,28 : « Dieu fait tout contribuer au bien de ceux qui l'aime. »

Ici – bas, on ne comprend pas tout ! Au ciel, nous comprendrons. Mais ici-bas, nous pouvons faire confiance à Dieu qui conduit notre vie, qu'il fait tout contribuer à notre bien.

Il faut croire aussi au mystère Pascal

Jésus a offert sa vie pour le monde, ses souffrances ont été rédemptrices et il nous invite à le suivre. Nous avons cette immense grâce par rapport à d'autres qui souffrent, nous savons que notre souffrance offerte à Dieu, contribue à l'extension du règne de Dieu. Tous les saints, durant leur vie, ont accepté la souffrance (parfois avec joie) parce qu'ils ont perçu très clairement leur fécondité si elles sont unies à la passion du Christ.

St Paul écrit :-« d'éprouver la puissance de sa résurrection et de communier aux souffrances de sa passion » (Ph 3,10).

St Pierre le répète plusieurs fois dans sa première lettre (1Pi 1,6) : « Vous en tressaillez de joie, même s'il faut que vous soyez attristés, pour un peu de temps encore, par toutes sortes d'épreuves. » Dieu se sert de vos souffrances pour faire du bien à d'autre. Et plus loin : « Puisque vous communiez aux souffrances du Christ, réjouissez-vous, afin d'être dans la joie et l'allégresse quand sa gloire se révélera. » (1Pi4,14). Il y a une notion d'espérance, ainsi, on peut ressentir de la joie dans les épreuves, les saints en ont témoigné bien souvent.

3—La réponse : le 3e moment de la gratitude

On ne se contente pas de reconnaître qu'on a bénéficié d'un don gratuit, on ne se contente pas d'avoir une émotion de joie, la gratitude va jusqu'à l'acte de réponse ; acte en boucle ou acte en cascade, c'est-à-dire que d'autres vont bénéficier de la joie ressentie. Dans la gratitude, il y a non seulement la joie reçue par le don du donateur, mais il y a la joie de la gratitude elle-même : exprimer de la gratitude rend heureux.

St Thomas d'Aquin a dit : - « la charité en actes, procure de la joie ! » nous avons tous fait cette expérience ! Quand on se met à aimer en acte quelqu'un, même si ça nous est difficile, ça procure de la joie

Dire merci

Le premier acte de gratitude est de dire merci. Il faut l'apprendre aux enfants. C'est plus que de la politesse, c'est une clé du bonheur. Si on ne sait pas dire merci, on ne saura pas être heureux ! C'est capital dans l'éducation !

Les mercis sont parfois automatiques, ou flatteurs. Mais écrire un remerciement, cela lui donne plus de valeur, plus de profondeur.

Remercier Dieu,

Plusieurs passages des évangiles mettent en relief l'ingratitude des hommes par rapport à Dieu.

Ste Marguerite Marie dit clairement que Dieu était triste de l'ingratitude des hommes, et en particulier de la part des plus fervents, lui qui fait des dons faramineux constamment ! Dans St Luc 17,11-18, Jésus a purifié 10 lépreux, gratuitement, mais un seul est venu remercier. L'ingratitude des autres peut nous atteindre, et atteindre Dieu également, car il a une sensibilité décuplée par rapport à la nôtre. Le Pape François a dit dans une homélie :-« Tu es capable de crier de joie lorsque ton équipe de foot marque un but, et tu n'es pas capable de chanter les louanges du Seigneur ! »

Louer Dieu

Pour apprendre à louer Dieu, nous avons les psaumes, notamment le Ps 150. On y trouve les mots pour louer Dieu et pour rentrer dans la grande louange du Fils à son Père ! Dieu désire être loué, non pas pour satisfaire son égo, mais parce qu'il est la source de toute bonté, et qu'il est bon pour nous de reconnaître cette bonté, de nous en émerveiller.

Eternellement nous vivons dans l'émerveillement devant Dieu, dans les battements d'amour qui existent entre le père et le Fils, portés par l'Esprit.

Susciter la réponse à Dieu

Dans ses exercices spirituels, S. Ignace invite le retraitant à demander la grâce d'aimer Dieu vraiment, soit la méditation pour obtenir l'amour. Les exercices qu'il propose nous aident à arranger notre vie et à l'ordonner à Dieu.

Sa méthode reprend les « moments de la gratitude tels que nous les avons analysés :

1. Reconnaître les bienfaits venus de Dieu : ceux qui me sont communs avec tous les hommes (toute la création, la rédemption) et ceux qui me sont tout particuliers (ma famille, mon frère, telle grâce reçue...)
2. Sentir affectueusement combien Dieu s'est préoccupé de moi, gratuitement, « tout ce qu'il m'a donné de ce qu'il a, et combien il désire se donner lui-même à moi, autant qu'il le peut. »(234) ; Je vais alors ressentir de la joie.
3. « Comment rendrai-je au Seigneur, tout le bien qu'il m'a fait ? »(Ps 115) La seule solution est de s'offrir à Dieu ainsi que tous ses biens, de lui faire hommage de nous-mêmes. S'en remettre à Lui tout entier.

La gratitude va nous conduire à cela ; parce qu'Il est bon, son amour est constamment revenu vers nous, tout au long de notre vie sans jamais nous abandonner ; Il est revenu nous chercher alors que nous nous étions détournés de Lui, il n'a jamais voulu nous lâcher. Prendre conscience de son Amour, doit susciter en nous de la joie, et du plus profond de nous-même montera spontanément et librement, une envie de se donner à Lui comme une réponse d'amour, dans un véritable acte de gratitude.

Nous offrir à Lui

Pour que notre louange atteigne la perfection, elle doit se développer et nous allons éprouver le besoin de devenir nous-mêmes louange ! Tel est le vœu exprimé avec insistance par Ste Elisabeth de la Trinité ; son grand rêve était de devenir une « louange de gloire » selon l'expression qu'elle a trouvée dans la lettre aux Ephésiens. Elle voulait devenir une louange d'amour à Dieu.

L'acte de gratitude par excellence : l'eucharistie

Vous savez que le mot eucharistie signifie en grec : action de grâce. L'eucharistie est le mémorial qui rend présent l'acte du Christ qui répond à l'amour premier de son Père, au nom de toute l'humanité, assumant les péchés et l'ingratitude de tous les hommes. Il a reconnu l'amour de son Père et en a été touché et a voulu répondre à son amour, ce qu'il fait continuellement. Dans l'Eternité, le Fils est en état de gratitude perpétuelle. Il reçoit tout de son Père et il lui redonne tout ce qu'il est. Les hommes ont été créés pour rentrer dans ce courant d'amour de gratitude. Mais les hommes ont refusé ; alors le Fils est venu sur terre pour répondre à notre place et nous entraîner avec Lui !

Dans l'Eucharistie, nous sommes mis en présence de l'acte de gratitude du Fils à son Père. C'est pour cette raison qu'elle s'appelle « action de grâce ». Notre participation à l'Eucharistie, pour qu'elle soit vécue à fond, consiste à entrer consciemment, librement, dans cette immense action de grâce du Fils à son père, en étant portés par l'Esprit de Dieu, qui nous pousse à nous offrir avec le Christ.

Père Benoît Roy, Abbaye de Maylis