

# Semaine 1

## « La puissance de la GRATITUDE... »



## INTRODUCTION

**La gratitude** est la plus bienfaitante et transformante des habitudes intérieures. Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et scientifiquement prouvés. **La gratitude est au cœur de la foi chrétienne** puisque le mot même de l'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est-à-dire gratitude.

La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprenons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

Puisque la gratitude est au cœur de la foi chrétienne, à l'approche de Noël en cette première semaine de l'Avent, nous allons, ensemble, entre autres, repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu nous ont faits.

### 1. La gratitude est un feu d'artifice :

Des bienfaits sur le corps...

Des bienfaits sur le psychisme et le mental...

Des bienfaits sur les relations aux autres...

Des bienfaits sur la relation à Dieu...

### 2. Comment grandir dans la gratitude :

**Reconnaître** que j'ai reçu un bienfait. La gratitude commence toujours par une prise de conscience d'un bienfait. On est dans l'intelligence, dans le souvenir. *Je suis dans le passé.*

**Ressentir** dans le cœur, en prenant conscience que j'ai reçu un bienfait. Je suis dans l'émotion. Je m'arrête et je prends le temps de goûter cette émotion... *Je suis dans le présent.*

**Remercier** en prenant conscience du bienfait que j'ai reçu. Je suis poussé intérieurement à dire merci, à agir. *Je suis dans la volonté, dans l'avenir.*

### 3. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

Il faut répéter des exercices d'habitude car la répétition crée la transformation

Il faut allier la vie spirituelle et les exercices c'est-à-dire les efforts humains

Il faut éviter deux écueils : le volontarisme, c'est-à-dire croire que tout est possible à la force du poignet sans avoir besoin de Dieu et le laisser-faire, c'est-à-dire qu'il suffit de prier.

Il faut les deux !

*J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.*



## PARTAGE

### Je m'interroge et je partage

- Dans ce premier enseignement, quelles paroles m'ont particulièrement touché ?
- Repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu m'ont faits et je les partage.
- Ai-je toujours conscience que la gratitude, le fait de savoir dire MERCI, est au cœur de la foi chrétienne ?
- Durant cette semaine, j'écris tous les jours, trois choses qui ont suscité en moi de la gratitude.

## PAROLE DE DIEU

*« En toute circonstance, rendez grâce ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus »*

(1 Th 5, 18)

*« Rendez toujours grâce pour tout à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

(Ep 5, 20)

## PRIÈRE

*« Ô Seigneur, infiniment miséricordieux, les trésors de votre bonté sont des trésors inépuisables. Vous ne cessez de les répandre sur nous, et de nous combler de vos bienfaits, malgré nos péchés et notre ingratitude. Que vous rendrai-je, ô mon Dieu, pour tous les biens que vous m'avez faits ? Je Vous bénirai, je Vous remercierai tous les jours de ma vie, je tâcherai de profiter de vos grâces pour me sanctifier, et me préparer à recevoir un jour la récompense éternelle. »*

Prière de remerciement du Cardinal de Bonald

# Semaine 1

## « La puissance de la GRATITUDE... »



## INTRODUCTION

**La gratitude** est la plus bienfaitante et transformante des habitudes intérieures. Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et scientifiquement prouvés. **La gratitude est au cœur de la foi chrétienne** puisque le mot même de l'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est-à-dire gratitude.

La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprenons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

Puisque la gratitude est au cœur de la foi chrétienne, à l'approche de Noël en cette première semaine de l'Avent, nous allons, ensemble, entre autres, repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu nous ont faits.

### 1. La gratitude est un feu d'artifice :

Des bienfaits sur le corps...

Des bienfaits sur le psychisme et le mental...

Des bienfaits sur les relations aux autres...

Des bienfaits sur la relation à Dieu...

### 2. Comment grandir dans la gratitude :

**Reconnaître** que j'ai reçu un bienfait. La gratitude commence toujours par une prise de conscience d'un bienfait. On est dans l'intelligence, dans le souvenir. *Je suis dans le passé.*

**Ressentir** dans le cœur, en prenant conscience que j'ai reçu un bienfait. Je suis dans l'émotion. Je m'arrête et je prends le temps de goûter cette émotion... *Je suis dans le présent.*

**Remercier** en prenant conscience du bienfait que j'ai reçu. Je suis poussé intérieurement à dire merci, à agir. *Je suis dans la volonté, dans l'avenir.*

### 3. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

Il faut répéter des exercices d'habitude car la répétition crée la transformation

Il faut allier la vie spirituelle et les exercices c'est-à-dire les efforts humains

Il faut éviter deux écueils : le volontarisme, c'est-à-dire croire que tout est possible à la force du poignet sans avoir besoin de Dieu et le laisser-faire, c'est-à-dire qu'il suffit de prier.

Il faut les deux !

*J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.*



## PARTAGE

### Je m'interroge et je partage

- Dans ce premier enseignement, quelles paroles m'ont particulièrement touché ?
- Repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu m'ont faits et je les partage.
- Ai-je toujours conscience que la gratitude, le fait de savoir dire MERCI, est au cœur de la foi chrétienne ?
- Durant cette semaine, j'écris tous les jours, trois choses qui ont suscité en moi de la gratitude.

## PAROLE DE DIEU

*« En toute circonstance, rendez grâce ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus »*

(1 Th 5, 18)

*« Rendez toujours grâce pour tout à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

(Ep 5, 20)

## PRIÈRE

*« Ô Seigneur, infiniment miséricordieux, les trésors de votre bonté sont des trésors inépuisables. Vous ne cessez de les répandre sur nous, et de nous combler de vos bienfaits, malgré nos péchés et notre ingratitude. Que vous rendrai-je, ô mon Dieu, pour tous les biens que vous m'avez faits ? Je Vous bénirai, je Vous remercierai tous les jours de ma vie, je tâcherai de profiter de vos grâces pour me sanctifier, et me préparer à recevoir un jour la récompense éternelle. »*

Prière de remerciement du Cardinal de Bonald

# Semaine 1

## « La puissance de la GRATITUDE... »



## INTRODUCTION

**La gratitude** est la plus bienfaitante et transformante des habitudes intérieures. Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et scientifiquement prouvés. **La gratitude est au cœur de la foi chrétienne** puisque le mot même de l'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est-à-dire gratitude.

La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprenons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

Puisque la gratitude est au cœur de la foi chrétienne, à l'approche de Noël en cette première semaine de l'Avent, nous allons, ensemble, entre autres, repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu nous ont faits.

### 1. La gratitude est un feu d'artifice :

Des bienfaits sur le corps...

Des bienfaits sur le psychisme et le mental...

Des bienfaits sur les relations aux autres...

Des bienfaits sur la relation à Dieu...

### 2. Comment grandir dans la gratitude :

**Reconnaître** que j'ai reçu un bienfait. La gratitude commence toujours par une prise de conscience d'un bienfait. On est dans l'intelligence, dans le souvenir. *Je suis dans le passé.*

**Ressentir** dans le cœur, en prenant conscience que j'ai reçu un bienfait. Je suis dans l'émotion. Je m'arrête et je prends le temps de goûter cette émotion... *Je suis dans le présent.*

**Remercier** en prenant conscience du bienfait que j'ai reçu. Je suis poussé intérieurement à dire merci, à agir. *Je suis dans la volonté, dans l'avenir.*

### 3. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

Il faut répéter des exercices d'habitude car la répétition crée la transformation

Il faut allier la vie spirituelle et les exercices c'est-à-dire les efforts humains

Il faut éviter deux écueils : le volontarisme, c'est-à-dire croire que tout est possible à la force du poignet sans avoir besoin de Dieu et le laisser-faire, c'est-à-dire qu'il suffit de prier.

Il faut les deux !

*J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.*



## PARTAGE

### Je m'interroge et je partage

- Dans ce premier enseignement, quelles paroles m'ont particulièrement touché ?
- Repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu m'ont faits et je les partage.
- Ai-je toujours conscience que la gratitude, le fait de savoir dire MERCI, est au cœur de la foi chrétienne ?
- Durant cette semaine, j'écris tous les jours, trois choses qui ont suscité en moi de la gratitude.

## PAROLE DE DIEU

*« En toute circonstance, rendez grâce ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus »*

(1 Th 5, 18)

*« Rendez toujours grâce pour tout à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

(Ep 5, 20)

## PRIÈRE

*« Ô Seigneur, infiniment miséricordieux, les trésors de votre bonté sont des trésors inépuisables. Vous ne cessez de les répandre sur nous, et de nous combler de vos bienfaits, malgré nos péchés et notre ingratitude. Que vous rendrai-je, ô mon Dieu, pour tous les biens que vous m'avez faits ? Je Vous bénirai, je Vous remercierai tous les jours de ma vie, je tâcherai de profiter de vos grâces pour me sanctifier, et me préparer à recevoir un jour la récompense éternelle. »*

Prière de remerciement du Cardinal de Bonald

# Semaine 1

## « La puissance de la GRATITUDE... »



## INTRODUCTION

**La gratitude** est la plus bienfaitante et transformante des habitudes intérieures. Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et scientifiquement prouvés. **La gratitude est au cœur de la foi chrétienne** puisque le mot même de l'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est-à-dire gratitude.

La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprenons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

Puisque la gratitude est au cœur de la foi chrétienne, à l'approche de Noël en cette première semaine de l'Avent, nous allons, ensemble, entre autres, repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu nous ont faits.

### 1. La gratitude est un feu d'artifice :

Des bienfaits sur le corps...

Des bienfaits sur le psychisme et le mental...

Des bienfaits sur les relations aux autres...

Des bienfaits sur la relation à Dieu...

### 2. Comment grandir dans la gratitude :

**Reconnaître** que j'ai reçu un bienfait. La gratitude commence toujours par une prise de conscience d'un bienfait. On est dans l'intelligence, dans le souvenir. *Je suis dans le passé.*

**Ressentir** dans le cœur, en prenant conscience que j'ai reçu un bienfait. Je suis dans l'émotion. Je m'arrête et je prends le temps de goûter cette émotion... *Je suis dans le présent.*

**Remercier** en prenant conscience du bienfait que j'ai reçu. Je suis poussé intérieurement à dire merci, à agir. *Je suis dans la volonté, dans l'avenir.*

### 3. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

Il faut répéter des exercices d'habitude car la répétition crée la transformation

Il faut allier la vie spirituelle et les exercices c'est-à-dire les efforts humains

Il faut éviter deux écueils : le volontarisme, c'est-à-dire croire que tout est possible à la force du poignet sans avoir besoin de Dieu et le laisser-faire, c'est-à-dire qu'il suffit de prier.

Il faut les deux !

*J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.*



## PARTAGE

### Je m'interroge et je partage

- Dans ce premier enseignement, quelles paroles m'ont particulièrement touché ?
- Repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu m'ont faits et je les partage.
- Ai-je toujours conscience que la gratitude, le fait de savoir dire MERCI, est au cœur de la foi chrétienne ?
- Durant cette semaine, j'écris tous les jours, trois choses qui ont suscité en moi de la gratitude.

## PAROLE DE DIEU

*« En toute circonstance, rendez grâce ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus »*

(1 Th 5, 18)

*« Rendez toujours grâce pour tout à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

(Ep 5, 20)

## PRIÈRE

*« Ô Seigneur, infiniment miséricordieux, les trésors de votre bonté sont des trésors inépuisables. Vous ne cessez de les répandre sur nous, et de nous combler de vos bienfaits, malgré nos péchés et notre ingratitude. Que vous rendrai-je, ô mon Dieu, pour tous les biens que vous m'avez faits ? Je Vous bénirai, je Vous remercierai tous les jours de ma vie, je tâcherai de profiter de vos grâces pour me sanctifier, et me préparer à recevoir un jour la récompense éternelle. »*

Prière de remerciement du Cardinal de Bonald

# Semaine 1

## « La puissance de la GRATITUDE... »



## INTRODUCTION

**La gratitude** est la plus bienfaitante et transformante des habitudes intérieures. Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et scientifiquement prouvés. **La gratitude est au cœur de la foi chrétienne** puisque le mot même de l'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est-à-dire gratitude.

La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprenons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

Puisque la gratitude est au cœur de la foi chrétienne, à l'approche de Noël en cette première semaine de l'Avent, nous allons, ensemble, entre autres, repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu nous ont faits.

### 1. La gratitude est un feu d'artifice :

Des bienfaits sur le corps...

Des bienfaits sur le psychisme et le mental...

Des bienfaits sur les relations aux autres...

Des bienfaits sur la relation à Dieu...

### 2. Comment grandir dans la gratitude :

**Reconnaître** que j'ai reçu un bienfait. La gratitude commence toujours par une prise de conscience d'un bienfait. On est dans l'intelligence, dans le souvenir. *Je suis dans le passé.*

**Ressentir** dans le cœur, en prenant conscience que j'ai reçu un bienfait. Je suis dans l'émotion. Je m'arrête et je prends le temps de goûter cette émotion... *Je suis dans le présent.*

**Remercier** en prenant conscience du bienfait que j'ai reçu. Je suis poussé intérieurement à dire merci, à agir. *Je suis dans la volonté, dans l'avenir.*

### 3. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

Il faut répéter des exercices d'habitude car la répétition crée la transformation

Il faut allier la vie spirituelle et les exercices c'est-à-dire les efforts humains

Il faut éviter deux écueils : le volontarisme, c'est-à-dire croire que tout est possible à la force du poignet sans avoir besoin de Dieu et le laisser-faire, c'est-à-dire qu'il suffit de prier.

Il faut les deux !

*J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.*



## PARTAGE

### Je m'interroge et je partage

- Dans ce premier enseignement, quelles paroles m'ont particulièrement touché ?
- Repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu m'ont faits et je les partage.
- Ai-je toujours conscience que la gratitude, le fait de savoir dire MERCI, est au cœur de la foi chrétienne ?
- Durant cette semaine, j'écris tous les jours, trois choses qui ont suscité en moi de la gratitude.

## PAROLE DE DIEU

*« En toute circonstance, rendez grâce ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus »*

(1 Th 5, 18)

*« Rendez toujours grâce pour tout à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

(Ep 5, 20)

## PRIÈRE

*« Ô Seigneur, infiniment miséricordieux, les trésors de votre bonté sont des trésors inépuisables. Vous ne cessez de les répandre sur nous, et de nous combler de vos bienfaits, malgré nos péchés et notre ingratitude. Que vous rendrai-je, ô mon Dieu, pour tous les biens que vous m'avez faits ? Je Vous bénirai, je Vous remercierai tous les jours de ma vie, je tâcherai de profiter de vos grâces pour me sanctifier, et me préparer à recevoir un jour la récompense éternelle. »*

Prière de remerciement du Cardinal de Bonald

# Semaine 1

## « La puissance de la GRATITUDE... »



## INTRODUCTION

**La gratitude** est la plus bienfaisante et transformante des habitudes intérieures. Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et scientifiquement prouvés. **La gratitude est au cœur de la foi chrétienne** puisque le mot même de l'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est-à-dire gratitude.

La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprenons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

Puisque la gratitude est au cœur de la foi chrétienne, à l'approche de Noël en cette première semaine de l'Avent, nous allons, ensemble, entre autres, repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu nous ont faits.

### 1. La gratitude est un feu d'artifice :

Des bienfaits sur le corps...

Des bienfaits sur le psychisme et le mental...

Des bienfaits sur les relations aux autres...

Des bienfaits sur la relation à Dieu...

### 2. Comment grandir dans la gratitude :

**Reconnaître** que j'ai reçu un bienfait. La gratitude commence toujours par une prise de conscience d'un bienfait. On est dans l'intelligence, dans le souvenir. *Je suis dans le passé.*

**Ressentir** dans le cœur, en prenant conscience que j'ai reçu un bienfait. Je suis dans l'émotion. Je m'arrête et je prends le temps de goûter cette émotion... *Je suis dans le présent.*

**Remercier** en prenant conscience du bienfait que j'ai reçu. Je suis poussé intérieurement à dire merci, à agir. *Je suis dans la volonté, dans l'avenir.*

### 3. Comment devenir des personnes habitées par la gratitude ?

Il faut répéter des exercices d'habitude car la répétition crée la transformation

Il faut allier la vie spirituelle et les exercices c'est-à-dire les efforts humains

Il faut éviter deux écueils : le volontarisme, c'est-à-dire croire que tout est possible à la force du poignet sans avoir besoin de Dieu et le laisser-faire, c'est-à-dire qu'il suffit de prier.

Il faut les deux !

*J'écoute et j'accueille cet enseignement en laissant monter en moi les paroles qui me touchent le plus, pour les partager ensuite.*



## PARTAGE

### Je m'interroge et je partage

- Dans ce premier enseignement, quelles paroles m'ont particulièrement touché ?
- Repérer les cadeaux que la vie, que les autres, que Dieu m'ont faits et je les partage.
- Ai-je toujours conscience que la gratitude, le fait de savoir dire MERCI, est au cœur de la foi chrétienne ?
- Durant cette semaine, j'écris tous les jours, trois choses qui ont suscité en moi de la gratitude.

## PAROLE DE DIEU

*« En toute circonstance, rendez grâce ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus »*

(1 Th 5, 18)

*« Rendez toujours grâce pour tout à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

(Ep 5, 20)

## PRIÈRE

*« Ô Seigneur, infiniment miséricordieux, les trésors de votre bonté sont des trésors inépuisables. Vous ne cessez de les répandre sur nous, et de nous combler de vos bienfaits, malgré nos péchés et notre ingratitude. Que vous rendrai-je, ô mon Dieu, pour tous les biens que vous m'avez faits ? Je Vous bénirai, je Vous remercierai tous les jours de ma vie, je tâcherai de profiter de vos grâces pour me sanctifier, et me préparer à recevoir un jour la récompense éternelle. »*

Prière de remerciement du Cardinal de Bonald