

Semaine 3

« Grandir dans la GRATITUDE vis-à-vis de soi-même »



INTRODUCTION

Le premier point qui est abordé dans cet enseignement à propos de la gratitude vis-à-vis de soi-même, c'est d'oser s'autoriser à dire « je suis une merveille ». La gratitude vis-à-vis de soi-même est une des clés du bonheur... En effet, comment peut-on aimer les autres si je ne m'aime pas moi-même ?

Créés à l'image de Dieu, nous devons faire confiance et croire que nous sommes merveilleux. C'est Dieu lui-même qui le dit dans les premières lignes de la Genèse, le premier livre de la Bible. Les premières paroles de la Bible nous parlent, en effet, de la bonté, non seulement du monde, mais de la créature humaine. Quand il crée le monde, Dieu contemple sa création et dit : qu'est-ce que c'est beau, qu'est-ce que c'est bon... et quand il crée l'homme et la femme il dit : c'est magnifique ! C'est très bon... c'est très beau.

Nous qui avons été créés à l'image de Dieu nous devons croire que nous sommes merveilleux parce que Dieu le dit et que Dieu le veut.

On a du mal, parfois, à croire à cette parole de Dieu, car on oscille entre deux extrêmes : soit on se surestime, soit on se sous-estime. Se sous-estimer et se surestimer c'est, en fait, les deux faces d'une même pièce...

On va, ensemble, durant ce temps de l'Avent, apprendre à s'émerveiller de ce que nous sommes, avec nos fragilités et nos limites. Sans gratitude pour soi-même on ne peut pas aimer les autres. Dans la deuxième partie de cet enseignement, on va découvrir les trois ennemis de la gratitude vis-à-vis de soi-même avant de découvrir les trois remèdes pour combattre ces ennemis de la gratitude.

1. Les trois ennemis de la gratitude vis-à vis de soi-même :

- La comparaison
- Les paroles négatives
- Une vision négative de mon histoire personnelle.

2. Les trois remèdes aux ennemis de la gratitude :

- Remplacer les mauvaises paroles sur moi-même par des paroles de bénédiction
- Accueillir l'amour inconditionnel de Dieu pour soi
- Noter tous les signes d'amour que Dieu a faits dans ma vie pour me dire « je t'aime ».

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

- Suis-je davantage dans les ennemis de la gratitude ou, au contraire, dans les remèdes et le désir de guérison ?
- Suis-je capable de faire confiance à Dieu et de dire : « Je suis une merveille ! »
- Comment puis-je davantage ouvrir mon cœur à Dieu ?

PAROLE DE DIEU

Psaume 22 v 1-6

Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien. Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer.

Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre ; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.

Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.

Tu prépares la table pour moi devant mes ennemis ; tu répands le parfum sur ma tête, ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie ; j'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours.

« Parce que tu as du prix à mes yeux, que tu as de la valeur et que je t'aime, je donne des humains en échange de toi, des peuples en échange de ta vie... »

Isaïe 43, 4

PRIÈRE

Seigneur, je suis à tes yeux une merveille et je sais que tu m'aimes. Donne-moi assez de foi pour que tes paroles illuminent ma vie et que je grandisse, chaque jour davantage, dans la gratitude vis-à-vis de moi-même et des autres.

AMEN