

3 conseils pour cultiver la gratitude !

La gratitude, c'est la reconnaissance des bienfaits de Dieu dans nos vies. Cela demande donc de savoir accueillir et contempler notre quotidien avec un certain recul. Être dans la gratitude, c'est aussi marquer notre confiance en Dieu, en ses projets d'amour pour nous et admettre une part de mystère.



Nous pouvons entretenir cette gratitude par la louange et l'action de grâce. Lionel Dalle, prêtre de la Communauté de l'Emmanuel, écrit dans son livre "Le miracle de la gratitude" : *"Une dynamique extraordinaire se crée : rendre grâce attire la grâce ! Plus je suis dans la gratitude pour les grâces déjà reçues de Dieu, plus mon cœur s'ouvre pour en recevoir davantage et me laisser transformer par elles."*

Cela peut ne pas toujours être simple, bien sûr. Une conversion de cœur est parfois nécessaire pour changer notre regard sur les situations, sur ce que nous vivons. Mais, chaque jour, de plus en plus, nous goûtons ainsi à la véritable joie.

- Nous pouvons, [dès le matin](#), dans un acte de confiance et d'abandon, déjà [remercier Dieu pour cette journée](#) qui s'offre à nous. Nous ne savons pas ce qui va nous arriver mais nous savons que le Seigneur a prévu, pour nous, de nombreuses grâces ; certaines évidentes, d'autres plus cachées, parfois même dans ce qui peut paraître une contrariété.
- Essayons de vivre chaque moment de la journée le plus possible dans le moment présent - ce "présent de Dieu" - pour cueillir tous ses dons. *"J'ai la grâce de vivre maintenant, de ne pas vivre dans une heure."* ([Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus](#))

- Enfin, [finissons notre journée en remerciant Dieu](#) pour tout ce qu'il nous a offert ce jour. Nous pouvons, sous son regard, faire mémoire d'une grâce particulière qui nous a particulièrement touchée aujourd'hui. Si nous avons du mal à le ressentir, posons un acte de foi et récitons, par exemple, ce beau verset du [psaume 103 \(102\)](#).

"Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être !

Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits !" (Psaume 102 ; 1-2)