

LA GRATITUDE AU COEUR DE LA FAMILLE

Jingle de Glorious, « Jamais rien n'arrêtera notre louange » :
<https://www.youtube.com/watch?v=9iDZKkFXQk>

Etape 1 : Découvrir la puissance transformante de la gratitude

Pour visionner l'enseignement : <https://www.youtube.com/watch?v=eaX3sN2O6rY> (Intro jusqu'à 3'20'', puis enseignement entre 3'20'' et 23'20'')

1. UN FEU D'ARTIFICE DE BIENFAITS POUR LA FAMILLE

- Sur le corps
- Sur le psychisme et l'esprit
- Sur la relation aux autres : dans le couple,
- Sur la relation à Dieu : la gratitude au cœur de la vie chrétienne, louange (prendre un chant : « je suis dans la joie » de Glorious)

2. LES TROIS MOMENTS DE LA GRATITUDE

- Reconnaître, ressentir, remercier
- Moments appliqués aux 3 facultés de l'être humain (intelligence, affectivité, volonté)
- Tableau récapitulatif

3. COMMENT VIVRE LA GRATITUDE EN FAMILLE ?

- La gratitude c'est pour chaque membre de la famille, à commencer par toi !
- Répéter sans cesse
- Un exercice de gratitude : sur fond de musique douce, proposer aux participants de fermer les yeux et de se mettre dans une attitude de gratitude.

Exercices en famille :

- Carnet familial de gratitude : noter 3 « kifs » par jour
- Lister les 15 moments exceptionnels vécus en famille : 15 plus grands moments de notre vie de famille/couple
- Disposer la famille à la gratitude chaque matin avec une courte prière de gratitude avant de commencer le petit déjeuner
- Changer mon regard sur le lieu où nous habitons, apprendre à voir la beauté du lieu où je vis.
- Prendre conscience de la beauté de ma famille : m'arrêter pour goûter chaque beau moment que je vis en famille

Etape 2 : Cultiver quotidiennement la vertu de gratitude

On peut éventuellement poser une question de transition par rapport à l'étape 1 : Relecture depuis la 1ère étape : ce que j'aurais aimé faire comme exercice et la difficulté que j'ai rencontré ?

1. LES QUATRE ATTAQUES QUOTIDIENNES CONTRE LA GRATITUDE EN FAMILLE

NB : Correspond à l'étape 5 du livre

Pour visionner l'enseignement : <https://youtu.be/C7-He-qqZrM>

- Les regrets
- L'impatience
- Les peurs

- Les soucis de la vie

Ces attaques sont liées au fait que nous ne sommes pas ancrés dans le temps présent, qui est le lieu où Dieu se donne pour être en relation avec nous. "Le passé est à la miséricorde, l'avenir est à la providence"... et on pourrait ajouter que le présent est à la gratitude...

Question pour le groupe de partage : Parmi ces différentes attaques contre la gratitude : laquelle est la plus fréquente pour moi ? Identifier une attaque reçue aujourd'hui.

2. QUATRE CONTRE-ATTAQUES POUR VIVRE LA GRATITUDE DANS LES CONTRARIETES FAMILIALES :

NB : étape 2 du livre

Pour visionner l'enseignement : <https://youtu.be/gd8nys8vuW0>

- C'est intéressant !
- Ce n'est pas grave !
- C'est utile !
- C'est drôle !

Question pour le groupe de partage : Face à la contrariété identifiée dans l'échange précédent, quelle parade aurais-je pu opposer pour demeurer dans la gratitude ?

3. FAIRE DE LA GRATITUDE UNE VERTU QUOTIDIENNE POUR LA FAMILLE

NB : Correspond à l'étape 3 du livre

Pour visionner l'enseignement : <https://youtu.be/Kc1wV8nRTA8>

Les 5 vérités qui m'aident à faire de la gratitude une vertu familiale au quotidien, c'est à dire une habitude transformante ancrée dans notre famille :

- Le monde est dirigé par Dieu qui est bon
- La victoire de l'amour est certaine même si elle n'est pas visible
- Par sa toute-puissance Dieu tire le bien du mal
- Dieu m'aime d'un amour éternel et me poursuit de sa miséricorde
- Dieu me donne sa grâce à chaque instant et veut mon bonheur

Exercices en famille :

Écrire la charte familiale avec les 10 commandements de notre famille pour conserver la gratitude au quotidien.

Exemple : chaque enfant a un commandement : « tu te réjouiras du jour présent sans anticiper ! »

On bannit les mots : « c'est nul on enlève de notre langage »

Tu diras toujours merci...

Il peut être intéressant de noter pour chacun quelles sont les attaques qu'il subit le plus souvent et réfléchir en famille pour trouver la parade par un commandement.

Une fois rédigée, partager cette charte familiale de la gratitude sur le WhatsApp de la fraternité. Nous pourrons alors prier les uns pour les autres afin que les chartes nous aident à établir nos familles dans la gratitude.

Exercices bonus en famille :

- Réaliser la charte de gratitude de la famille avec les 10 commandements pour conserver/cultiver la gratitude dans la famille.
- S'exercer à accueillir l'instant présent
- Changer de vocabulaire dans les petites contrariétés familiales
- Changer de point de vue en regardant sa vie familiale d'en haut
- Dessiner l'arbre de gratitude de la famille avec, pour feuilles, des post-it où sont notés chaque soir les 3 kifs du jour de chaque membre de la famille.

Etape 3 : La gratitude, remède à l'hyperconsommation

NB : Correspond à l'étape 6 du livre.

1. COMPRENDRE LA LOGIQUE DE L'HYPERCONSOMMATION

Pour visionner l'enseignement : <https://www.youtube.com/watch?v=hIC3IQvtYOo&t=10s>

- Société d'hyperconsommation
- Prendre, consommer, jeter

2. LES EFFETS MORTIFERES DE L'HYPERCONSOMMATION

Pour visionner l'enseignement : https://www.youtube.com/watch?v=MgkbFpx_Bdw (topo jusqu'à 4'15'')

- L'incapacité à supporter la frustration
- L'accoutumance
- La dépendance
- La tristesse

3. LA GRATITUDE, REMEDE A L'HYPERCONSOMMATION

Pour visionner l'enseignement : https://www.youtube.com/watch?v=MgkbFpx_Bdw (topo à partir de 4'15'')

- Cultiver la gratitude comble notre vide intérieur, source des addictions.
- Cultiver la gratitude fait entrer dans la dynamique du don, antithèse de l'hyperconsommation
- Cultiver la gratitude ouvre la porte à Dieu qui seul peut combler la soif de notre cœur.

Exercices en famille :

- Réapprendre la présence gratuite à l'autre. Comment favoriser des moments de qualité en famille où on puisse goûter la présence des autres ?
- Enlever le parasitage des écrans. Construire une belle boîte familiale où l'on dépose tous les smartphones, tablettes, portables de la famille en dehors du lieu où l'on prendra le moment de qualité.
- Essayer de changer son vocabulaire pour dire « je goûte ta présence » au lieu de « je profite de ta présence », ou bien dire « je reçois ce temps comme un don » au lieu de « je profite de ce temps »...
- Temps de prière en famille au moment du repas (bénédicticité et grâces) : pour reprendre conscience que ce que je mange n'est pas un dû mais un don.
- Apprécier la nourriture.
- Regarder un film en famille et prendre le temps d'en reparler ensuite, de se partager les impressions, de le « goûter » ensemble.

Etape 4 : La gratitude pour ce que je vis et ce que je suis

NB : Correspond aux étapes 3 & 4 du livre.

Pour visionner l'enseignement : <https://www.youtube.com/watch?v=c-moaHMnwX0&t=6303s> (témoignage entre 33'40'' et 40'30'', puis topo entre 55'25'' et 1h17'45'' et exercices à faire entre 1h27'10'' et 1h31'30'')

Objectif : être convaincu que je suis une merveille comme père/mère de famille, comme époux/épouse et plus fondamentalement comme personne créé(e) et voulu(e) par Dieu.

1. JE SUIS UNE MERVEILLE

- « Je te bénis Seigneur pour la merveille que je suis »
- Le difficile amour de soi
- Apprendre à s'aimer soi-même pour recevoir et donner à ses enfants/son conjoint

2. TROIS ENNEMIS DE LA GRATITUDE POUR CE QUE JE SUIS COMME PARENT

- La comparaison (avec le conjoint, les autres familles...)
- La répétition de paroles négatives : entendues sur soi ou prononcées sur soi.
- L'entretien d'une vision négative de mon histoire personnelle

3. DES REMEDES POUR GRANDIR DANS LA GRATITUDE VIS-A-VIS DE SOI-MEME

- Remplacer les mauvaises paroles par des paroles de bénédiction
- Accueillir l'amour inconditionnel de Dieu pour soi
- Reconnaître et faire régulièrement mémoire des signes de l'amour du Père dans ma vie
- Recueillir le fruit de ses actions et se réjouir de ses victoires

Exercices en famille :

- Faire grandir l'estime de soi en famille : préparer une boîte aux lettres par personne de la famille où chacun pourra écrire des petits paroles positives et les glisser dans la boîte aux lettres de l'enfant ou du parent.
- Dès qu'on y pense dire à quelqu'un de ma famille, à voix haute, une parole positive : « tu es une bénédiction pour les autres », « tu es une merveille de Dieu », « tu as été désiré par Dieu »...
- Accueillir l'amour inconditionnel de Dieu : écouter en famille le chant Abba Père.
- Lister les 15 actions que j'ai accomplies comme conjoint/parent et dont je suis fier...
- Rendre grâce pour mes talents de parent/conjoint
- Accueillir mon corps comme un don de Dieu
- Faire une belle promenade en famille pour célébrer la beauté de la nature
- Prier chaque soir l'acte de confiance en Dieu de St Claude la Colombière
- Programmer pour les parents une alarme « présence de Dieu en soi »

Etape 5 : Devenir maître dans la vertu de gratitude

NB : Correspond à l'étape 5 du livre.

Pour visionner l'enseignement : https://www.youtube.com/watch?v=pa8wp_kw9eo&t=5481s (à partir de 36' jusqu'à 1h02' et 2e topo entre 1h18' et 1h30'45'')

1. LES 4 NIVEAUX DE LA VERTU DE GRATITUDE

- Niveau 1 : je suis dans l'ingratitude
- Niveau 2 : je ressens des moments de gratitude
- Niveau 3 : Je travaille à faire grandir la vertu de gratitude
- Niveau 4 : la vertu de gratitude est installée dans ma vie

2. COMBATTRE LES PRINCIPAUX ENNEMIS DE LA GRATITUDE

NB : La 2nde partie de cette étape du livre a déjà été utilisée dans l'étape 2 de ce parcours.

- Reprise en les reliant à la temporalité pour montrer que l'enjeu est d'être dans le PRESENT.
- Les regrets (passé)
- L'impatience (futur)
- Les peurs (futur)
- Les soucis de la vie (passé ou futur)

3. INSTALLER LA VERTU DE GRATITUDE DANS SA VIE DE FAMILLE

Les 3 facultés de l'âme doivent être exercées pour devenir maître de la gratitude.

- Regarder la lumière et non les ténèbres. => INTELLIGENCE

- S'émerveiller et faire mémoire de l'œuvre de Dieu dans ma famille, pour chacun des membres => MEMOIRE
- Embrasser l'instant présent qui m'est donné de vivre avec ma famille => VOLONTÉ

Maître : comprend qu'on a besoin de la grâce et de la nature. On ne peut devenir maître sans la grâce ni le travail de la nature.

LE MAITRE DE LA GRATITUDE EST TEMOIN, cf la conversion de saint Paul.

Exercices en famille :

- Faire mémoire de l'œuvre de Dieu. Écrire en couple son propre Ps 135 « ... car éternel est son amour » pour constituer sa propre « bibliothèque de gratitude ».
- Chaque soir prendre un temps en famille pour partager ce qu'on a reçu des autres dans la journée.
- Jouer en famille le petit récit de St François sur « la joie parfaite »

2 solutions différentes pour la 6^e étape, selon le groupe que vous avez : La gratitude pour mes talents donnés, ou bien Vivre la gratitude en temps d'épreuves

Etape 6 : La gratitude pour mes talents donnés

NB : Correspond à la conclusion du livre de Pascal Ide avec les différentes étapes pour bien vivre le don dans la gratitude.

Pour visionner l'enseignement : <https://www.youtube.com/watch?v=kOoyNNZVZNk> (de 25'30" à 46'45")

Intérêt : en comprenant que la gratitude produit le don gratuit à la suite du don reçu gratuitement, les participants du parcours se donnent concrètement.

Questions pour le groupe de partage:

- Comment est-ce que je peux clore cette année dans une démarche de gratitude ?
- Quelle « routine » choisir pour exercer la gratitude ?
- Quels sont mes talents ? Lesquels pourrais-je mettre au service des autres ?

Etape 6bis : Vivre la gratitude en temps d'épreuves

NB : Correspond à l'étape 7 du livre.

1. LE SCANDALE DU MAL ET DE LA SOUFFRANCE

- Dieu ne veut pas le mal
- Dieu se sert de tout... même des choses mauvaises
- La logique de Dieu nous dépasse infiniment

2. QUATRE ATTITUDES POUR VIVRE LA GRATITUDE EN TEMPS D'ÉPREUVES

- Comprendre que Dieu passe par des moyens qui nous échappent
- Se souvenir des moments bénis lorsque nous sommes dans la désolation
- Croire que tout concourt à notre bien
- Accueillir la fécondité de la croix

Trouver sur place des témoignages sur la gratitude dans les épreuves. A défaut, proposer un extrait du témoignage de Chiara Petrillo : <https://www.youtube.com/watch?v=or4kf02RIWc>

En famille :

Prendre un temps de prière en famille : écouter le chant de Glorious : Tu seras la louange. Un des parents pourra ensuite lire le poème brésilien et faire partager les enfants sur les difficultés où



ils se sont sentis portés par le Seigneur. On finira en prenant le temps de remercier le Seigneur pour ça. Le couple pourra prendre ce même temps sans les enfants pour faire mémoire des difficultés traversées avec le Seigneur. Demander la grâce de voir comment Dieu était présent à nos côtés dans cette difficulté.