**Ouvertures sur la GRATITUDE**

**La grâce…**

En français courant, le mot grâce (du latin gratia, manière d'être agréable, amour, bienveillance, amitié) et l'adjectif gracieux évoquent à la fois la gratuité et la beauté. Le premier sens fait penser à une faveur accordée, ainsi qu'au pouvoir de l'accorder (le « droit de grâce ») ; il souligne la libéralité dont fait preuve le donateur (« à titre gracieux »). Dans le domaine religieux, le mot s'emploie au singulier et au pluriel.

**La grâce**

Plus importante est la grâce au singulier (on sait en effet que le pluriel inflige souvent aux mots une certaine perte de sens : les honneurs, les amours, etc.). La grâce, c'est l'intimité avec le Dieu de Jésus-Christ donnée par le baptême et renouvelée par les sacrements. Faite à la fois de connaissance et d'amour, elle plonge le fidèle dans le brasier divin comme un fer qui rougeoie dans le feu. Le savoir qui en résulte n'est pas livresque, mais expérimental : connaissance de Dieu plus que connaissance sur Dieu. Le fruit de cette union est la sainteté. C'est aussi la prière : aussi entre-t-on dans l'action de grâce. Plus permanente que des faveurs intermittentes, l'amitié avec Dieu procure cette attitude durable qu'est l'état de grâce. Elle se répercute nécessairement en bienveillance pour le prochain : elle est volonté de paix, recherche de contact, offre de service. Reçue à titre gracieux, la vie spirituelle rend gracieux vis-à-vis du Seigneur et du prochain ; elle crée cette esthétique particulière et séduisante du saint, la beauté en profondeur.

**Les grâces**

Au pluriel (« j'ai reçu beaucoup de grâces »), ce mot désigne des marques d'amour reçues de Dieu, soit de façon inattendue, soit au terme de prières exaucées. Ces faveurs peuvent être d'ordre matériel, psychologique ou spirituel : guérison, secours reçu dans la misère, consolation dans une épreuve, visites intérieures dans l'oraison, vocation à la générosité... On parle aussi de dons, notamment de dons venant du Saint-Esprit (intelligence de la foi, force, discernement, ferveur. Le christianisme précise avec force que ces faveurs ne sont pas à déguster de façon égoïste, qu'elles sont communiquées pour le bien d'autrui, pour la construction de la communauté.

**Don de Dieu, de l'Esprit**

Par don de Dieu, on veut signifier que Dieu est à l'origine de tout bien pour l'homme, qu'il lui communique son amour dans un acte absolument libre ; c'est pourquoi on parle de don gratuit. L'attitude spécifique du chrétien est de reconnaitre la faveur dont il est ainsi gratifié et d'accueillir ce don dans l'action de grâce.

On parle aussi des dons de l'Esprit, dispositions suscitées par Dieu en l'homme pour lui communiquer le dynamisme de la vie divine (sagesse, intelligence, conseil, force, science, crainte de Dieu, piété). Les premières communautés chrétiennes avaient reconnu en Jésus, le Christ qui, par sa résurrection, s'était manifesté comme le porteur et le dispensateur du dynamisme de Dieu ; elles avaient vu dans l'événement de la Pentecôte la continuité de cette manifestation, l'Esprit du Christ communiquant cette force de Dieu à ses disciples dont il faisait son Église. Depuis lors celle-ci continue à vivre des dons de l'Esprit qu'elle communique à ses membres par les sacrements.

**La puissance de la gratitude**

La gratitude est de toutes les attitudes intérieures, la plus bienfaisante et la plus transformante. Ses effets sont spectaculaires ; Elle concerne toute personne, son corps, son cœur et son esprit. Les effets sont forts.

Eucharistie veut dire action de grâce, c’est exprimer sa gratitude à Dieu, les effets sont bienfaisants. C’est une attitude chrétienne

**1- Bienfaits sur le corps**

• Favorise le sommeil

• Diminue le stress, effets bénéfiques sur le cœur, le diabète, le vieillissement…

• Augmente la durée de vie !!! on est plus heureux

**2. Bienfaits sur le mental et la volonté**

• Favorise les sentiments agréables (joie, amour, satisfaction vis-à-vis de la vie), diminue les sentiments désagréables (tristesse, anxiété, désespoir), ainsi que le stress, la dépression, le risque de suicide…

• Fortifie la volonté, aide à atteindre ses objectifs, donne de l’énergie, fait grandir l’amour de soi, augmente la motivation, donne du sens à la vie, donne confiance dans le futur.

• La gratitude est favorable financièrement !!! Elle comble vide qu’il y a en nous, on consomme moins.

**3. Bienfaits sur le relationnel**

• La gratitude améliore la relation aux autres : climat de joie, de paix, de confiance, facilite la communication, l’intégration sociale, l’unité, augmente l’attention aux autres, le don de soi, favorise la bienveillance, crée une bonne atmosphère, diminue la violence

La gratitude est de toutes les attitudes intérieures, la plus bienfaisante et la plus transformante. Ses effets sont spectaculaires.

• Dans la vie de couple : favorise la relation, dispose au don de soi, augmente la durabilité du couple.

• Dans le travail : contribue à la bonne atmosphère, augmente la motivation et l’efficacité des équipes.

• Nourrit le lien entre les personnes, unifie et pacifie, accroît l’intégration sociale, favorise la confiance envers les personnes, la réciprocité.

**4. Bienfaits sur la relation avec Dieu**

La gratitude favorise la relation à Dieu en nous arrachant au matérialisme.

**a - La gratitude est au cœur de la vie chrétienne**

Tout est sorti de Dieu (exitus). Et tout retourne vers Dieu (reditus). Nous retournons vers Dieu par la louange et l’action de grâce. Le bonté de Dieu nous fait nous tourner vers lui en action de grâce.

« *L’œuvre la plus propre à Dieu, c’est de répandre ses bienfaits ; la plus propre à la création, c’est de se répandre en action de grâces (eucharistein), puisqu’elle ne peut offrir en échange rien de plus que cela (…) Lui rendre grâce, employons-nous à cela sans cesse et en tout lieu.* » *Philon d’Alexandrie, De plantanione, § 131*

**b - La cascade du don : La gratitude nous rend meilleur**

Parce que l’on m’a donné, j’entre dans la gratitude et cela suscite en moi le désir de rendre. La gratitude me pousse à faire de même et entraîne les autres à faire de même. C’est très impressionnant parce que cela change le monde. Augmente les comportements altruistes.

**c - Gratitude et louange**

Gratitude et louange se nourrissent l’une l’autre. Cercle vertueux : La gratitude se traduit en louange. La louange fait grandir notre gratitude