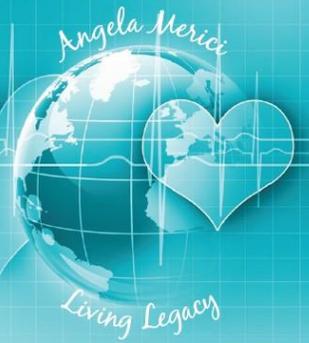


# Heart ♥ to ♥ Heart



Vol. 8, No.8

Novembre 2023

Ici, aux États-Unis, novembre est le mois où nos pensées et nos actions se tournent vers la gratitude, puisque nous célébrons la fête de Thanksgiving le quatrième jeudi de novembre. Si les récents événements nationaux et internationaux peuvent mettre à l'épreuve notre capacité à être reconnaissants, nous ne perdons pas de vue les cadeaux et les bénédictions. Ce numéro de Cœur à Cœur propose une variété de réflexions et de prières sur le thème de l'action de grâce et de la gratitude. Nous nous unissons certainement dans l'action de grâce pour le 488e anniversaire de la fondation de la Compagnie de Sainte-Ursule par Sainte-Angèle, le 25 novembre !



## Le pape François et la gratitude

« L'action de grâce est la marque d'une vie chrétienne authentique. Surtout, n'oublions pas de remercier : si nous sommes porteurs de gratitude, le monde lui-même deviendra meilleur, ne serait-ce qu'un peu, mais cela suffit à transmettre un peu d'espérance. »

## Sainte Angèle Merici et la gratitude

**A**u cours de sa vie, Angèle a appris à connaître un Dieu qui lui confie des dons et des trésors, qui fait des choses merveilleuses et qui pourvoit merveilleusement bien, qui est son Bien Aimé, ou plutôt Celui de nous toutes. Sa réponse était un cœur reconnaissant.

À la fin de sa vie, lorsqu'elle a dicté sa *Règle*, ses *Avis* et son *Testament* ou *Legs*, elle a tenu à inclure un appel à l'action de grâce dans le Prologue de chacun des documents :

- « Vous devez remercier Dieu infiniment de vous avoir accordé, à vous en particulier, un don aussi singulier. » (*Règle*)
- Vous devez remercier Dieu infiniment d'avoir daigné faire en sorte que vous soyez parmi ceux que Dieu veut voir se dépenser pour la sauvegarde d'un tel trésor. (*Conseils*)
- "Oh, combien vous devez remercier Dieu pour cela ..." (*Testament/Legs*)

Comment, dans l'esprit d' Angèle, pourrions-nous nourrir et vivre une attitude de don et de gratitude dans nos vies ?

## Frère David Steindl – Rast et la Gratitude

Frère David Steindl-Rast - auteur, érudit et moine bénédictin âgé de 97 ans - est apprécié dans le monde entier pour son message constant sur la gratitude, véritable source de bonheur durable. Connu par beaucoup comme le "grand-père de la gratitude", ses livres et ses conférences ont été une source d'inspiration pour de nombreuses personnes qui souhaitent vivre avec plus de gratitude :

*« Tout est cadeau.  
Notre degré d'éveil à cette vérité  
mesure notre gratitude,  
et la gratitude mesure notre vivacité. »*

*« La vie nous est donnée, chaque instant est donné.  
La seule réponse appropriée est donc la gratitude.  
Lorsque nous prenons conscience du fait que tout est cadeau,  
il est tout à fait naturel d'être reconnaissant... »*

Le discours TED de Frère David sur la gratitude  
(<https://www.youtube.com/watch?v=UtBsI3jOYRQ&t=11s>)

a été visionné près de 10 000 000 fois.

Une autre ressource utile est le site web inspiré par lui et son travail, [www.grateful.org](http://www.grateful.org).

---



### Chants de gratitude

« Grateful: A Love Song to the World » - *Reconnaissance : Un chant d'amour au monde*  
<https://www.youtube.com/watch?v=sO2o98Zpzg8>

« I Am Grateful » - *Je suis reconnaissant*  
<https://www.youtube.com/watch?v=y0M2d1YomWA>



## *Thanksgiving est ...*

**L'action de grâce est un moment de gratitude envers Dieu, notre Créateur et notre pourvoyeur, dont les conseils et les soins nous précèdent ... et dont l'amour est avec nous pour toujours.**

**Thanksgiving est l'occasion de réfléchir aux changements, de se rappeler que nous aussi, nous grandissons et changeons d'une saison à l'autre de la vie.**

**Thanksgiving est une période de changement de saison, lorsque les feuilles deviennent dorées dans le sillage de l'automne et que les pommes sont croustillantes dans les premières brises fraîches de l'automne.**

**Souvenons-nous de la véritable signification de Thanksgiving. Devant la beauté de l'automne, reconnaissons les nombreuses bénédictions qui sont les nôtres. Pensons à nos familles et à nos amis et rendons grâce dans nos cœurs. Amen.**

(Auteur inconnu. De Jesuit Resources)

## *Les Ecritures et la Gratitude*

« **N**e vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. »  
(Philippiens 4 :6-7)

« Que la parole de Christ habite en vous abondamment; instruisez-vous et exhortez-vous les uns les autres en toute sagesse, par des psaumes, par des hymnes, par des cantiques spirituels, chantant à Dieu dans vos cœurs votre reconnaissance. Et quoi que vous fassiez, en parole ou en œuvre, faites tout au nom du Seigneur Jésus, en rendant par lui des actions de grâces à Dieu le Père. » (Colossiens 3:16-17)

« Allons au-devant de lui avec des louanges. Faisons retentir des cantiques en son honneur! » (Psaume 95:2)

« Louez l'Eternel, car il est bon, Car sa miséricorde est de toujours à toujours! »  
(Psaume 107:1-3)

# *Gratitude pour les petits moments \**

Joyce Rupp

**La gratitude, oui,  
pour toutes les grandes choses  
qui se présentent,  
fournies en abondance,  
joie, fécondité,  
Je ne peux m'empêcher  
d'applaudir  
leur présence.**

**mais une profonde gratitude  
aussi pour les petits morceaux  
de ma vie ?**

**Je n'avais pas pensé à eux,  
ces petits bouts de temps  
si facilement consommés  
dans la précipitation et le flou  
des journées prétentieuses.**

**Les petits moments,  
supposés et présumés,  
glissent rapidement entre  
les doigts de ma vie trépidante.**

**Les gestes de novembre  
d'une main brune et ridée,  
m'invitent à considérer  
avec sagesse  
ces moments de grâce fugaces,  
dans des choses qui passent vite :  
une promenade sur un sentier de bois musqué,  
une tasse de café savourée en silence,  
un chant d'oiseau dans les heures de l'aube,  
le toucher doux d'une main fripée,  
une lettre d'amitié d'un étranger reconnaissant,  
un croissant de lune en déclin dans un ciel bleu royal.**

**Je me tourne vers des vestiges  
finement stratifiés comme ceux-ci  
dans le va-et-vient de mes journées,  
et je découvre, avec surprise,  
à quel point ma chambre intérieure  
devient rapidement un lieu de récolte d'or.**

(\*Tiré de *Out of the Ordinary* ©2000, 2010 by Joyce Rupp.  
Utilisé avec l'autorisation d'Ave Maria Press. Tous droits réservés.)