

„8. Merci”



Introduction:

La Messe est une eu-charistie, ce qui veut dire «action de grâce», louange et reconnaissance, dire «merci».

«Je te suis tellement reconnaissante». Nous nous rappelons ces situations où nous avons adressé ces paroles à quelqu'un.

«Merci». Combien de fois dans la journée prononçons-nous ce mot?

Il serait intéressant de s'observer pendant une journée et de compter le nombre de fois où nous disons «merci» et à quelles occasions. Est-ce que nous en sommes vraiment conscients? Une personne reconnaissante sait combien, dans sa vie, lui a été donné, offert, confié. Une personne reconnaissante est heureuse et rend heureuse.

Texte:

Histoire d'une famille, qui aimait être ensemble...

Jamais ils ne quittèrent la maison, sans mettre une poignée de grains de tournesol dans leur poche. Ils ne le faisaient pas pour les mâcher, non plus pour les semer. Non, ils les emmenaient afin de garder en mémoire les moments précieux de la journée, vécus en famille ou ailleurs.

Chaque événement positif, si modeste fût-il, par exemple une parole constructive, un geste attentif, le rire d'un enfant, un bon repas, l'ombre bienfaisante d'un arbre en plein soleil, le regard encourageant d'un collègue de travail, les étincelles de la neige, un geste compatissant,... pour tout ce qui les réjouissait, ils faisaient glisser un grain de tournesol de la poche de droite à la poche de gauche du manteau. Parfois, il y avait même plusieurs graines.

Le soir, ils se retrouvaient souvent ensemble, comptaient leurs graines de tournesol de la poche de gauche. Ils se racontaient les diverses anecdotes, ils célébraient ces instants et écoutaient de la musique. C'est ainsi qu'ils se rappelaient tous les jours les belles expériences vécues. C'est ainsi que le passage de ces petites graines de tournesol d'une poche à l'autre faisait grandir en eux le sentiment de reconnaissance et de gratitude. Les petites graines aiguisaient leur regard devenu attentif aux événements modestes, petits, sans apparences, parfois «inutiles» et pourtant si vitaux et dynamisants.

Et même, quand certains soirs, il n'y avait qu'une seule graine dans la poche de gauche, la journée avait quand même valu la peine d'avoir été vécue.

(Source inconnue)



Propositions pour la préparation en famille

- Constituer une **collection de souvenirs heureux**. Chaque membre de la famille, ou tous ensemble, commence un album pour rassembler des traces d'évènements joyeux et heureux. C'est ainsi que nous pouvons nous prendre conscience des multiples motifs de reconnaissance que nous pouvons avoir.
- **S'offrir mutuellement ces cadeaux que sont la «reconnaissance» et la «louange»**: La critique nous est souvent plus facile que la «reconnaissance» des capacités des autres. Pourtant, nous savons tous par expérience personnelle, combien une parole de reconnaissance nous dynamise, et combien une critique destructive empoisonne les relations et décourage.
Prenons le temps des «reconnaisances mutuelles». Par exemple: inventer en famille un rite ludique qui permet la transmission de compliments gentils et constructifs, au moyen de petits papiers, par courrier, ou bien encore sur un tableau placé dans la cuisine avec des rubriques telles que: pourquoi tu m'es si précieux», «ce que j'apprécie en toi», «ce que j'apprends à travers toi», «pourquoi je te remercie aujourd'hui». Pratiqué régulièrement, ce mode de relation constructif peut devenir un fondement important de l'estime de soi et des relations familiales.
- **Se rappeler consciemment les «perles» de la journée** et les partager en famille. Bricoler ensemble, pour tous les membres de la famille, une «chaîne de perles». Chaque membre de la famille la porte dans son manteau, prêt à déplacer une perle: à l'occasion d'un clin d'œil heureux à l'école, au travail, au supermarché, en route ...
Le soir, tout comme dans le récit entendu, on peut se raconter les histoires relatives aux perles de la journée. Pratiqué régulièrement, ce «jeu» peut aider à développer une attitude positive dans la vie, une disposition d'esprit qui aiguise le regard pour ce qui est beau, réussi ... pour toutes les petites choses «inutiles», qui donnent du prix et du sens à la vie et aux relations.