

Feuille de Route

2026 JANVIER



Commencer dans la gratitude

Introduction

« *Comment rendrai-je au Seigneur tous les biens qu'il m'a faits ?* » (Ps 116,12). Cette question du psalmiste nous accompagne au seuil d'une nouvelle année. Elle exprime à la fois l'émerveillement devant la générosité de Dieu et l'humilité de celui qui reconnaît que tout est don. Comme créatures façonnées par l'amour divin, notre premier devoir spirituel est de **dire le bien de Dieu**, de bénir son Nom et de mettre en mémoire les dons reçus de Lui.

Saint Augustin, dans ses *Confessions*, relit sa vie comme une histoire de grâce : « *Tu étais au-dedans de moi, plus intime que mon intime* ». La gratitude est cette mémoire intérieure qui nous ouvre à la présence intime de Dieu dans notre histoire. Elle nous permet de *regarder notre passé avec reconnaissance, de vivre le présent avec passion et d'embrasser l'avenir avec espérance*.

Relire l'année écoulée

Le mois de janvier est un temps privilégié pour relire l'année écoulée. Cette relecture n'est pas un bilan comptable, mais une démarche spirituelle : reconnaître les traces de Dieu dans notre histoire. Saint Paul nous exhorte : « *Rendez grâce en toutes circonstances, car c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus* » (1 Th 5,18).

Relire l'année, c'est accueillir la vérité de ce qui a été vécu : les joies, les réussites, mais aussi les épreuves et les fragilités. Les Pères de l'Église, tels qu'Irénée de Lyon, rappelaient que l'histoire humaine est le lieu où Dieu se révèle et conduit son peuple. Ainsi, chaque événement devient une occasion de découvrir la fidélité divine. Nommer ces grâces, c'est déjà entrer dans une attitude de gratitude.

La gratitude comme attitude théologique

La gratitude dépasse le simple « merci » ponctuel. Elle est une **vertu théologique**, enracinée dans la foi et l'espérance. Elle transforme notre regard : au lieu de voir d'abord ce qui manque ou ce qui blesse, elle nous apprend à reconnaître ce qui est donné, souvent discrètement.

Saint Ignace de Loyola, dans ses *Exercices spirituels*, invite à « chercher et trouver Dieu en

toutes choses ». Cette attitude nous fait passer d'une logique de possession à une logique de réception. Pie XII affirmait : « *Faites sourire sur la terre, sur l'humanité, le reflet de la beauté et de la lumière divine* ». La gratitude est précisément ce sourire intérieur qui reflète la lumière divine dans nos vies.

Benoît XVI rappelait que « *l'action de grâce est la réponse la plus juste à l'amour gratuit de Dieu* ». Le pape François, quant à lui, souligne que « *la gratitude est une arme puissante : elle nous aide à nous rappeler que nous sommes aimés et que nous ne sommes pas seuls* ». Ainsi, la gratitude devient un ferment de paix et de communion.

L'Examen ignatien : un chemin quotidien

Ignace nous rappelle que Dieu se laisse trouver dans le quotidien. Dans une lettre de 1555, il écrit : « *Ne soyez pas inquiets de tout, mais abandonnez à la divine Providence ce que vous ne pouvez accomplir par vous-même* ». La gratitude est donc liée à la confiance : reconnaître les dons reçus, c'est croire que Dieu continue de pourvoir à nos besoins.

L'Examen ignatien, pratiqué chaque soir, est un exercice concret :

1. Demander la lumière de l'Esprit.
2. Relire la journée avec gratitude.
3. Reconnaître les manquements.
4. Demander pardon.
5. Se tourner vers demain avec confiance.

Cet exercice nourrit la gratitude et nous rend attentifs aux petites grâces qui jalonnent notre vie.

La gratitude dans la tradition patristique

Les Pères de l'Église ont souvent insisté sur l'action de grâce comme cœur de la vie chrétienne. Saint Jean Chrysostome affirmait : « *Rien n'est plus puissant que l'action de grâce : elle transforme tout en joie* ». Pour lui, la gratitude est une manière de participer déjà à la liturgie céleste.

Saint Irénée de Lyon proclamait : « *La gloire de Dieu, c'est l'homme vivant* ». Or l'homme vivant est celui qui reconnaît la source de sa vie et qui rend grâce pour elle. La gratitude devient ainsi une

confession de foi : elle proclame que Dieu est à l'œuvre dans notre existence.

Vivre le présent avec passion

La gratitude ne se limite pas au passé : elle nous rend disponibles pour le présent. Elle nous invite à vivre chaque instant comme une grâce. Benoît XVI, dans *Deus Caritas Est*, rappelle que « *l'amour est la vraie morale du christianisme* ». La gratitude est inséparable de l'amour : elle nous détourne de nous-mêmes pour nous ouvrir à l'autre et à Dieu.

Le pape François insiste sur la simplicité de la gratitude vécue en famille : « *La famille doit être un lieu où l'on célèbre les dons reçus* » (*Amoris Laetitia*). Vivre le présent avec passion, c'est célébrer chaque petite victoire ou joie quotidienne, seul ou en communauté.

Embrasser l'avenir avec espérance

La gratitude ouvre à l'espérance. Celui qui reconnaît les dons reçus peut accueillir l'avenir avec confiance. Le psalmiste nous invite : « *Rendez grâce au Seigneur car il est bon, éternel est son amour* » (Ps 136,1).

Le pape François, dans *Fratelli Tutti*, affirme : « *L'espérance est audacieuse, elle sait regarder au-delà des épreuves* ». La gratitude nous prépare à cette audace : elle nous rappelle que Celui qui nous a conduits jusqu'ici continuera de marcher avec nous.

Conclusion

Commencer l'année dans la gratitude, c'est entrer dans une dynamique eucharistique : mémoire du passé, passion du présent, espérance pour l'avenir. Les Écritures, les Pères de l'Église, Ignace de Loyola et les papes nous rappellent que la gratitude est une source de paix, de joie et de confiance.

Ainsi, janvier devient le mois où nous choisissons de poser un regard eucharistique sur notre vie : un regard qui transforme tout en bénédiction, qui nous rend attentifs aux merveilles de Dieu, et qui nous prépare à accueillir l'avenir avec confiance.

Questions de réflexion

1. Relire l'année écoulée

- Quels sont les événements de 2025 où j'ai perçu la présence de Dieu, même discrètement ?
- Comment puis-je relire mes épreuves à la lumière de la fidélité de Dieu ?

2. La gratitude comme attitude spirituelle

- Qu'est-ce que la gratitude change dans ma manière de voir le monde et les autres ?
- En quoi la gratitude peut-elle être un chemin de paix intérieure et de communion avec autrui ?

3. Chercher et trouver Dieu en toutes choses (Ignace de Loyola)

- Dans quels aspects ordinaires de ma vie quotidienne puis-je apprendre à discerner la présence de Dieu ?
- Comment l'Examen ignatien peut-il m'aider à relire mes journées avec gratitude ?

4. Vivre le présent avec passion

- Quels sont les petits dons de chaque jour que je peux célébrer ?
- En quoi la gratitude vécue en famille ou en communauté peut-elle renforcer les liens ?

5. Embrasser l'avenir avec espérance

- Quels projets ou désirs pour 2026 puis-je confier à Dieu dans une attitude de gratitude et d'espérance ?
- Quelles paroles bibliques ou papales peuvent nourrir mon espérance pour cette nouvelle année ?

Ces questions sont une invitation à entrer dans une **dynamique eucharistique** : se souvenir des dons reçus, les célébrer dans le présent, et accueillir l'avenir avec confiance. Elles peuvent être utilisées pour un temps de prière personnelle ou comme guide pour un journal spirituel en janvier 2026.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS IMPORTANTS

Le dimanche 8 février, c'est LE rendez-vous des fraternités. C'est pour vous l'occasion de faire le point sur ce qui a été réalisé, sur les projets que vous avez, les ajustements à faire, les propositions à échanger... L'idéal serait qu'il y ait au moins un représentant de chaque fraternité à cette occasion.

Le dimanche 22 mars
Récollection de carême.

Retrouvez toutes nos dates de retraites sur le site Sœurs CPR

