



Petites choses

La recherche sur la gratitude a connu un essor fulgurant au cours des dix dernières années. Elle a révélé qu'une habitude quotidienne de gratitude peut avoir un effet positif durable sur notre santé mentale, notre bonheur et notre bien-être physique.

Un article paru en 2003 dans le *Journal of Personality and Social Psychology* s'est penché sur trois études différentes dans lesquelles on demandait aux participants d'écrire chaque semaine ou chaque jour ce pour quoi ils étaient reconnaissants.

De manière cohérente, ces groupes ont fait état d'un plus grand bien-être que les groupes de contrôle, et ce sur un certain nombre de plans.

Dans une autre étude, les chercheurs ont constaté que la gratitude d'une personne était un prédicteur très fort de la santé physique.

Une étude publiée dans *Frontiers in Psychology* en 2019 rapporte que les participants à qui l'on a demandé d'écrire des listes de gratitude quotidiennes pendant deux semaines ont montré un changement remarquable. « La pratique de la gratitude a réussi à augmenter l'affect positif, le bonheur subjectif et la satisfaction de la vie, et à réduire l'affect négatif et les symptômes de dépression », ont rapporté les auteurs.

Voici quelques moyens pratiques de commencer à cultiver la vertu souvent sous-estimée de la gratitude.

1) Tenir un journal de gratitude

L'une des méthodes les plus éprouvées pour cultiver la gratitude est la pratique quotidienne. Réservez un certain temps chaque jour pour noter quelques éléments dont vous êtes reconnaissant. Il peut s'agir de petites ou de grandes choses. L'essentiel est de commencer à concentrer votre attention sur les aspects positifs de votre vie que vous ne savourez pas pleinement.

2) Si vous vous sentez reconnaissant, dites-le !

Trop souvent, nous nous sentons reconnaissants de ce que quelqu'un a fait, ou simplement du genre de personne qu'il est, mais nous ne le lui disons pas. Peut-être avons-nous peur que cela paraisse étrange ou bizarre dans un monde où de tels compliments sont rares. Mais au fond, la plupart des gens chérissent ces mots et s'en souviendront longtemps.

3) Soyez attentif à vos bénédictions

La prise de conscience et la gratitude vont de pair. Il y a probablement des dizaines de bonnes choses dans votre vie que vous n'appréciez pas à leur juste valeur parce que vous les considérez comme acquises. Deux exemples dans ma propre vie : une bonne santé et un sommeil réparateur. Je ne semble jamais réaliser leur valeur jusqu'à ce qu'ils me soient temporairement enlevés. Mais il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi.

4) Ne pas s'attarder sur les aspects négatifs

D'une certaine manière, ce conseil est l'inverse de la gratitude. La gratitude est l'art de remarquer et de savourer ce qu'il y a de bon dans la vie et de diriger cette reconnaissance vers quelqu'un ou quelque chose. Nous devons également éviter de nous remplir l'esprit de toutes les façons dont la vie n'est pas exactement ce que nous voudrions qu'elle soit, sinon cette optique deviendra notre façon par défaut de voir chaque situation.

5) Vivre avec générosité

Cela ne semble peut-être pas évident dans le monde actuel du « chacun pour soi », mais l'un des moyens les plus sûrs de devenir plus heureux et plus reconnaissant est de s'investir davantage dans la vie des autres. Vivre généreusement et partager nos bienfaits a pour effet de modifier nos perspectives, de sorte que les petits inconvénients de la vie paraissent moins importants en comparaison. Le bénévolat est un excellent moyen d'être généreux, tout comme le fait d'aider un voisin ou de tendre la main à une personne que vous savez confrontée à des difficultés.

6) Soyez fier de vos petites victoires

L'ambition est une qualité louable lorsqu'elle est mise au service du bien, mais elle peut laisser certaines personnes éternellement insatisfaites. Ne vous focalisez pas sur l'avenir et ne cherchez pas à

obtenir des résultats au point de perdre complètement la capacité de célébrer les petites victoires et d'apprécier le chemin parcouru.

L'effet durable de la gratitude

En adoptant la pratique de la gratitude, vous ne construisez pas seulement une vie meilleure pour vous-même, mais vous améliorez également le monde qui vous entoure. C'est le pouvoir de la gratitude en action.

Si la gratitude était facile à vivre, vous le feriez déjà, mais pour beaucoup d'entre nous, ce n'est pas notre façon de penser par défaut. À un certain niveau, c'est le reflet de notre culture. Nous sommes bombardés de messages qui nous incitent à vouloir plus, à être meilleurs ou à détester ceux qui ont ce que nous n'avons pas. Il est devenu normal de se concentrer sur ce qui nous dérange et de se plaindre de ce qui n'est pas assez bien dans notre vie.

Heureusement, il n'est jamais trop tard pour changer cela.

Il n'y a pas de formule secrète pour devenir une personne plus reconnaissante ; il s'agit simplement d'un choix que l'on fait sans cesse. Pour de nombreuses personnes, l'une des façons les plus efficaces de commencer est de simplement réfléchir à ce pour quoi elles sont reconnaissantes, comme une habitude quotidienne régulière. Commencez dès aujourd'hui votre voyage de gratitude et profitez-en pour en faire profiter votre entourage. *Mike Donghia*

Entrée :

***Pour que l'homme soit un fils à son Image,
Dieu l'a travaillé au Souffle de l'Esprit :
Lorsque nous n'avions ni forme ni visage,
Son Amour nous voyait libres comme Lui !***

***Nous tenions de Dieu la Grâce de la vie,
Nous l'avons tenue captive du péché :
Haine et mort se sont ligüées pour l'injustice
Et la loi de tout amour fut délaissée !***

***Quand ce fut le jour, et l'heure favorable,
Dieu nous a donné Jésus, le Bien-Aimé :
L'arbre de la Croix indique le passage
Vers un monde où toute chose est consacrée !***

**Qui prendra la route vers ces grands espaces ?
Qui prendra Jésus pour Maître et pour Ami ?
L'humble serviteur a la plus belle place !
Servir Dieu rend l'homme libre comme Lui !**

**Kyrie : 1. Seigneur Jésus, envoyé par le Père
pour réunir toute l'humanité.**

Kyrie eleison, Kyrie eleison !

**2. Ô Christ, venu dans le monde
pour nous ouvrir un chemin d'unité.**

Christe eleison, Christe eleison !

**3. Seigneur Jésus, élevé dans la gloire,
tu nous conduis vers un monde de paix.**

Kyrie eleison, Kyrie eleison !

**Gloire à Dieu, au plus haut des cieux !
Et paix sur la terre aux hommes qu'il aime !
Nous te louons, nous te bénissons, nous t'adorons,
nous te glorifions, nous te rendons grâce pour ton immense
gloire !
Seigneur Dieu, Roi du ciel, Dieu le Père Tout Puissant !
Seigneur, Fils unique, Jésus Christ !
Seigneur Dieu, Agneau de Dieu, le Fils du Père !
Toi qui enlèves les péchés du monde, prends pitié de nous !
Toi qui enlèves les péchés du monde, reçois notre prière !
Toi qui es assis à la droite du Père, prends pitié de nous !
Car toi seul es saint,
toi seul es Seigneur,
Toi seul es le Très-Haut : Jésus-Christ avec le Saint Esprit
Dans la gloire de Dieu le Père, amen !**

**Ps 64 R/ Tu visites la terre et tu l'abreuves, Seigneur,
tu bénis les semailles.**

*Tu visites la terre et tu l'abreuves,
tu la combles de richesses ;
les ruisseaux de Dieu regorgent d'eau,
tu prépares les moissons.*

*Ainsi, tu prépares la terre,
tu arroses les sillons ;
tu aplanis le sol, tu le détrempe sous les pluies,
tu bénis les semailles. **R/***

*Tu couronnes une année de bienfaits,
sur ton passage, ruisselle l'abondance.
Au désert, les pâturages ruissellent,
les collines débordent d'allégresse.*

*Les herbages se parent de troupeaux
et les plaines se couvrent de blé.
Tout exulte et chante,
tu fais jaillir des cris de joie ! **R/***

Alléluia, Alléluia, Alléluia, Alléluia !

Évangile Saint Matthieu 13, 1-23

<i>PU : « Ô, Ô Seigneur, en ce jour, écoute nos prières ! »</i>
--

***Saint ! Saint ! Saint, le Seigneur, Dieu de l'univers !
Saint ! Saint ! Saint, le Seigneur, Dieu de l'univers !***

*Le ciel et la terre sont remplis de ta gloire.
Hosanna, Hosanna, au plus haut des cieux !
Hosanna, Hosanna, au plus haut des cieux !*

*Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur !
Hosanna, Hosanna, au plus haut des cieux !
Hosanna, Hosanna, au plus haut des cieux !*

<i>Anamnèse : Il est grand, le mystère de la foi : Nous annonçons ta mort, Seigneur Jésus ! Nous proclamons ta résurrection ! Nous attendons ta venue dans la gloire !</i>

*Agnus : **Donne la paix, Seigneur, Donne ta paix !
Donne la paix, Seigneur, Donne ta paix !***

**Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde,
Prends pitié de nous, prends pitié de nous !
Prends pitié de nous, prends pitié de nous ! (bis)**

**Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde,
Donne-nous la paix, donne-nous la paix !
Donne-nous la paix, donne-nous la paix !**

Communion :

**R. Goûtez et voyez comme est bon notre Seigneur,
Recevez Jésus, livré pour le Salut.
Devenez le temple saint du Christ Ressuscité,
Devenez le temple saint, demeure du Sauveur !**

1. Par ton corps livré, tu prends sur toi la faute,
Par ton sang versé, tu laves nos péchés,
Par ton cœur blessé, d'où jaillit le Salut,
Tu nous as rachetés. **R/**

2. Jésus, pain du ciel, tu descends dans le monde,
Dieu parmi les siens, mystère de l'amour,
Tu te rends présent, livré entre nos mains,
Près de nous pour toujours. **R/**

3. Seigneur tu nous offres, en ce banquet de Noces,
Le vin de l'alliance et le pain de la Vie,
Nous vivons en toi, comme tu vis en nous,
Un seul corps dans l'Esprit. **R/**

4. En te recevant, nous devenons l'Église,
Peuple racheté, prémices du Salut.
Par ta charité tu rassembles en un corps
Les enfants dispersés. **R/**

5. Qu'il est grand, Seigneur,
L'amour dont tu nous aimes,
Tu te livres à nous en cette Eucharistie,
Sommet de l'amour, don de la Trinité,
Tu te fais pain de Vie. **R/**

***R. Je veux te glorifier, Dieu de tendresse et d'amour
Tu as agi en moi, Tu m'as transformé,
Tu as été fidèle, pat Ta voix Tu m'as conduit,
Que mon cœur soit ouvert à Ta volonté !***

***1. Donne-moi de saisir ta lumière dans ma vie,
Viens éclairer ma nuit, ta présence me suffit.
Donne-moi de comprendre ta loi, tes commandements.
Viens répondre à mon cri, Toi le Verbe de vie !***

***2. Que mon âme se tourne vers Toi qui m'a relevé
Tu es mon Bien-Aimé et je t'invite à régner.
Je veux dire sans cesse tout l'amour de tes promesses
Et entendre ici-bas la beauté de ta voix !***

Accueil paroissial mercredis 9h-11h30, 111 rue Nicolas Blanc 0450445209 - Quêtes du 01/07 et 02/07 « pour la paroisse ».
--

.....**Les messes de l'été**.....

Le **samedi**, à **18 heures**, messes dans les églises de nos villages :

15 juillet : Seythenex ;

22 juillet : Viuz ;

29 juillet : Cons Sainte Colombe.

Le **dimanche**, messe à **10 heures**, en juillet à Doussard et en août à Faverges.

En **semaine**, messes à Faverges :

- tous les mercredis à **9 heures**

- tous les vendredis à **10 heures** avec un temps d'adoration

.....
Samedi 15 juillet, 18h Seythenex : Juliette Dunand ; famille Carrier
André et leurs gendres.

Dimanche 16 juillet, 10h Doussard : Monique Vionnay et ses parents
défunts ; Denise, Julien, Jean Paul Blampey, parents et amis défunts ;
Fernand Mollier ; Ginette Avet Le Veuf ; Roland Dubassat et défunts de
sa famille ; Thierry Morel ; Alain Rivollet ; Roselyne et Hubert de
Certeau ; Florence Thiollier ; André Chaffarod ; Renée Brassod ; Jean
Strapazzon ; Gilles Colonge et sa famille ; P. Bernard Cheveau, P. Joseph
Ours et P. Armand Anthoine-Milhomme ; Gilles et Henri Sallaz et les
défunts de leur famille ; Charles et Paulette Emin.

Mercredi 19 juillet, messe à 9h à Faverges.

Jeudi 20 juillet, messe à Entrevernes à 11h + pique-nique ; randonnée au départ de l'église de Lathuile, rv 9h45, ou en voiture par Duingt (D8).

Vendredi 21 juillet, messe à 10h à Faverges : Pierre Patuel.

.....

Élevée par la grâce du Christ

Dès les premiers siècles, chrétiens, pénitents, saints, rois, papes, viennent accomplir leur pèlerinage à la grotte de la Sainte-Baume auprès de sainte **Marie-Madeleine**.

Cette femme entre dans l'Évangile par une conversion radicale, en allant essuyer les pieds du Christ de ses cheveux et de ses larmes au cours d'un repas. Délivrée de 7 démons, elle devient avec les Douze et quelques autres femmes, disciple du Christ. Elle est l'une des rares disciples à se tenir au pied de la croix. Au matin de Pâques, sainte Marie-Madeleine retrouve



dans le jardinier le Christ ressuscité. Il lui demande d'annoncer à ses apôtres qu'Il est revenu à la Vie, ce qui a valu à sainte Marie-Madeleine le titre d'Apôtre des apôtres. Selon la tradition, peu de temps après, Marie-Madeleine embarque avec tout un groupe de chrétiens (dont son frère Lazare et sa sœur Marthe) pour l'occident. Ils arrivent aux Saintes-Maries-de-la-Mer. Marie-Madeleine accompagne Lazare à Marseille. Elle continue son chemin en suivant le cours de l'Huveaune et vient s'établir à la **Sainte-Baume** pour y passer les trente dernières années de sa vie, entre pénitence et contemplation. Elle est fêtée le 22 juillet.

Comment ne pas admirer le courage de Marie-Madeleine ? Elle faisait partie de la « haute société » et a bien compris que tous les plaisirs de la terre ne pouvaient la satisfaire. Qu'au contraire, ils l'asséchaient intérieurement. Marie-Madeleine, devenue légère et rayonnante du pardon de Dieu, se mit au service de son Seigneur !