



Le pape propose 15 actes de charité pour le carême

40 jours pour revenir à Dieu

Le Pape François propose 15 actes de charité très simples comme manifestation concrète de l'amour :

1. **SOURIEZ**. Un chrétien est toujours joyeux.
2. **Dites MERCI** pour les petites choses
3. **Rappelez aux autres** combien vous les aimez.
4. **SALUEZ** avec joie les personnes que vous rencontrez tous les jours.
5. **Écoutez les histoires** des autres sans préjugés et avec amour.
6. **Arrêtez-vous** pour aider. Prêtez attention à qui a besoin de vous.
7. **Essayez** de surmonter les humeurs des gens autour de vous.
8. **CÉLÉBREZ** les qualités ou le succès des autres, évitant ainsi l'envie ou la jalousie.
9. **TRIEZ** les choses dont vous n'avez plus besoin ou encore besoin et donnez-les à ceux qui en ont besoin.
10. **Soyez prêt à AIDER** quand vous êtes nécessaire afin que les autres puissent se reposer.
11. **Faites la CORRECTION** fraternelle avec amour, ne vous taisez pas par peur.
12. **Maintenez de bonnes relations** avec ceux qui vous entourent.
13. **Gardez propres** les choses communes que vous utilisez à la maison.
14. **AIDEZ** les autres à surmonter les obstacles.
15. **APPELEZ** vos parents plus souvent.

LE MEILLEUR JEÛNE :

Je recommande ce qui suit comme le meilleur jeûne pendant ce carême.

- Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres
- Jeûnez d'insatisfaction, d'ingratitude et remplissez-vous de gratitude.
- Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.
- Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.
- Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu
- Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.
- Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.
- Jeûnez de tristesse et d'amertume et remplissez votre cœur de joie.
- Jeûnez d'égoïsme et équipez-vous de compassion pour les autres.
- Jeûnez d'impiété et de vengeance et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.
- Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie,

de confiance les uns dans les autres, et de vie.



40 GESTES D'AMOUR POUR LE CARÊME

Par le Pape François

01 SE CONVERTIR Pour un Carême plus saint	02 DIRE MERCI Même sans en avoir besoin	03 DIRE BONJOUR A ceux qui partagent ta vie	04 DIRE JE T'AIME A tes proches	05 ECOUTER En faisant silence et sans juger
06 AIDER QUELQU'UN Pour qu'il puisse prendre du repos	07 TRIER LE SUPERFLU Pour le donner aux pauvres	08 TELEPHONER A un proche que tu n'as pas vu depuis longtemps	09 VALORISER Les succès et qualités de l'autre	10 ENCOURAGER Quelqu'un qui traverse des moments difficiles
11 S'ARRETER Pour aider quelqu'un dans le besoin	12 RECONFORTER Quelqu'un qui est triste	13 CORRIGER Avec amour et sans se taire par crainte	14 LAVER Ce qui est sale à la maison	15 AGIR Avec délicatesse envers les autres
16 PROTEGER La création, la vie et la planète	17 ACCEPTER L'autre comme il est	18 PORTER L'espérance dans un futur meilleur	19 REGARDER La création de Dieu avec amour	20 RESPECTER Son prochain
21 ETRE SOLIDAIRE De ceux qui souffrent	22 PRIER Pour une famille en difficulté	23 PRENDRE SOIN De ses biens et de ceux d'autrui	24 REDONNER Confiance à l'autre	25 VEILLER Pour ne pas entrer en tentation
26 SE CONFESSER De nos péchés	27 SERVIR L'autre même simplement	28 PARDONNER Et demander pardon	29 SE PRIVER Des mots, attitudes qui offensent	30 RENDRE VISITE A une personne âgée
31 ETRE CHARITABLE Envers les plus pauvres	32 PROCLAMER La Bonne Nouvelle à toute créature	33 SOURIRE De la joie d'être chrétien	34 PRENDRE SOIN De l'autre sans réserve	35 FAIRE Des compliments honnêtes à l'autre
36 VALORISER Les petites choses qui nous entourent	37 CONTRIBUER A soulager les autres	38 COLLABORER Aux initiatives d'autrui	39 AIMER Les autres et le leur montrer	40 COMMUNIER A la Pâques du Seigneur