

*Le Pape François nous propose... 15 actes de charité très simples comme manifestation concrète de l'amour pour ce temps de carême :*

- 1 Souriez. Un chrétien est toujours joyeux.
- 2 Dites merci pour les petites choses (même si vous n'êtes pas obligé).
- 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.

Il nous recommande ce qui suit également 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.*

