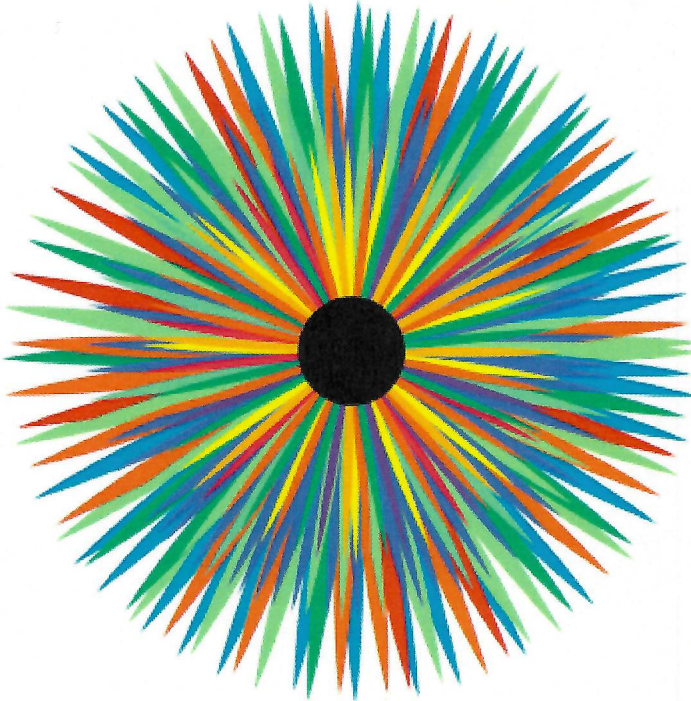




# Connect your Hope<sup>(\*)</sup>

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 (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** et 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.

(\*) : Partage ton espérance