

## Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site [www.collegiale.be](http://www.collegiale.be)

### **Le pape François rappelle le vrai sens du jeûne**

1. Saluer (toujours et partout)
2. Remercier (même si vous ne « devez » pas le faire).
3. Rappeler aux autres combien tu les aimes.
4. Saluer avec joie ces gens que tu vois tous les jours.
- 5 Écouter l'histoire de l'autre, sans préjugés, avec amour.
- 6 T'arrêter pour aider. Soyez attentif à ceux qui ont besoin de vous.
- 7 Relever le moral de quelqu'un.
- 8 Célébrer les qualités ou succès d'un autre.
- 9 Sélectionner ce que vous n'utilisez pas et donner à ceux qui en ont besoin.
- 10 Aider quand il le faut pour que quelqu'un d'autre se repose.
- 11 Corriger avec amour, ne pas se taire par peur.
- 12 Avoir de bons sentiments avec ceux qui sont près de toi.
- 13 Nettoyer ce que j'utilise à la maison
- 14 Aider les autres à surmonter les obstacles.
- 15 Appeler vos parents, si vous avez la chance de les avoir.

- \*Jeûne de mots blessants\* et transmets des mots bienveillants
- \*Jeûne des mécontents\* et remplis-toi de gratitude
- \*Jeûne de colère\* et remplissez-vous de mansuétude et de patience
- \*Jeûne de pessimisme\* et remplis-toi d'espoir et d'optimisme
- \* Jeûne de soucis\* et remplis-toi de confiance en Dieu
- \*Jeûne de te plaindre\* et remplis-toi des choses simples de la vie
- \*Jeûne de pressions\* et remplis-toi de prière
- \*Jeûne de tristesses\* et d'amertume et remplissez-vous de joie dans le cœur
- \*Jeûne d'égoïsme\* et remplissez-vous de compassion pour les autres
- \*Jeûne de manque de pardon\* et remplissez-vous d'attitudes réconciliantes
- \*Jeûne de mots\* et remplis-toi de silence et d'écoute des autres

Si nous tentons tous ces jeûnes, le quotidien sera rempli de :

**Paix...Confiance...Joie...Vie**