



Paroisse Saint-Michel



CARÊME 2023

Au lieu du jeûne de viande en Carême, le Pape François propose 15 actes de charité simples. Regarde comme c'est beau !

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** à 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 rapports** 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 transmettre des mots bienveillants
- **Jeûne des mécontentements** 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 tristesse** 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 pour les autres

Si nous tentons tous ce jeûne, le quotidien sera rempli de :

PAIX, CONFIANCE, JOIE et VIE

Grande sagesse du pape François dans cette proposition de carême, c'est pourquoi
je la partage volontiers !!!

AMEN

Contacts

Paroisse Saint-Michel : Bart - Bavans - Berche - Dampierre - Voujeaucourt

102 Grande Rue 25420 Voujeaucourt - Tél. : 03 81 98 11 52

Permanence secrétariat : mardi, mercredi et jeudi de 9 h à 12 h

Courriel de la Paroisse : paroisse-st-michel@diocesebm.fr

Curé de la paroisse : cure-st-michel@diocesebm.fr

Contact pour des demandes de baptême : prepa.bapteme.enfant.st.michel@gmail.com

Site internet : <https://www.diocese-belfort-montbeliard.fr/charmont-montbeliard/paroisses/saint-michel-voujeaucourt/>





40 GESTES D'AMOUR POUR LE CARÊME

Par le Pape François

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