

RECOMMANDATIONS DU PAPE FRANÇOIS POUR LE CARÊME 2022

« 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.

Ainsi soit-il. »

Pape François