

# 40 GESTES D'AMOUR POUR LE CARÊME

40 jours pour préparer son cœur à la fête de Pâques. Avançons à petits pas , dans l'attention aux autres, la sobriété et la prière.

40 idées de résolutions

Par le pape François

17

ACCEPTER

l'autre comme  
il est

18

PORTER

l'espérance dans un  
futur meilleur

19

REGARDER

la création de Dieu  
avec amour

20

RESPECTER

son prochain

21

ÊTRE SOLIDAIRE

de ceux qui souffrent

22

PRIER

pour une famille  
en difficulté

23

PRENDRE SOIN

de ses biens et  
de ceux d'autrui

24

REDONNER

confiance à l'autre

25

VEILLER

pour ne pas entrer en  
tentation

26

SE CONFESSER

de nos péchés

27

SERVIR

l'autre, même  
simplement

28

PARDONNER

et demander pardon

01

SE CONVERTIR

pour un Carême plus  
sain

02

DIRE MERCI

même sans en  
avoir besoin

03

DIRE BONJOUR

à ceux qui partagent  
ta vie

04

DIRE JE T'AIME

à tes proches

29

SE PRIVER

des mots, attitudes  
qui offensent

30

RENDRE VISITE

à une personne âgée

31

ÊTRE CHARITABLE

envers les plus  
pauvres

32

PROCLAMER

la Bonne Nouvelle

05

AIDER QUELQU'UN

pour qu'il puisse  
prendre du repos

06

TRIER LE SUPERFLU

pour le donner  
aux pauvres

07

TÉLÉPHONER

à quelqu'un pas vu  
depuis longtemps

08

VALORISER

les succès et les  
qualités de l'autre

33

SOURIRE

de la joie  
d'être chrétien

34

PRENDRE SOIN

de l'autre  
sans réserve

35

FAIRE

des compliments  
honnêtes à l'autre

36

VALORISER

les petites choses qui  
nous entourent

09

ÉCOUTER

en faisant silence  
et sans juger

10

ENCOURAGER

quelqu'un qui  
a des difficultés

11

S'ARRÊTER

et aider quelqu'un  
dans le besoin

12

RÉCONFORTER

quelqu'un qui  
est triste

37

CONTRIBUER

à soulager  
les autres

38

COLLABORER

aux initiatives d'autrui

39

AIMER

les autres et leur  
montrer

40

COMMUNIER

à la Pâque du  
Seigneur

13

CORRIGER

avec amour et sans se  
taire par crainte

14

LAVER

ce qui est sale  
à la maison

15

AGIR

avec délicatesse  
envers les autres

16

PROTÉGER

la création, la vie  
et la planète