



# 40 FAÇONS DE JEÛNER EN CARÊME

En ce temps de carême 2022, pour choisir le chemin de la conversion, mettons-nous en route en pratiquant le jeûne qui plaît à Dieu :

## MARS 2022

Dim	Lun	Mar	Mer CENDRES	Jeu	Ven	Sam
			2 Jeûner d'occasion de se plaindre	3 Jeûner de cigarette ou d'alcool	4 Jeûner de manifestation de notre mauvaise humeur lors de contrariétés	5 Jeûner du « surplus » de notre routine quotidienne
6 1 <sup>er</sup> dimanche de carême	7 Jeûner de moqueries	8 Jeûner de paroles blessantes	9 Jeûner de replis sur soi	10 Jeûner de smartphone inutile	11 Jeûner « d'un peu » de nourriture	12 Jeûner de paroles inutiles
13 2 <sup>ème</sup> dimanche de carême	14 Jeûner d'humour « piquant »	15 Jeûner de médisances	16 Jeûner de jugements sommaires	17 Jeûner d'éclat de voix	18 Jeûner d'un repas pour partager avec d'autre	19 <b>ST JOSEPH</b> Jeûner de petits mensonges de confort
20 3 <sup>ème</sup> dimanche de carême	21 Jeûner de paroles méchantes, méprisantes	22 Jeûner de paresse	23 Jeûner de critiques négatives	24 Jeûner de l'esprit de tristesse	25 <b>ANNONCIATION</b> Jeûner de sucreries solides ou liquides	26 Jeûner de mes certitudes
27 4 <sup>ème</sup> dimanche de carême	28 Jeûner de nos peurs	29 Jeûner de colère	30 Jeûner de ragots malveillants	31 Jeûner d'écrans		

# Avril 2022

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1 Jeûner de viande	2 Jeûner de dépenses inutiles pour partager avec ceux qui sont dans le besoin
3 5 <sup>ème</sup> dimanche de carême	4 Jeûner de nos conceptions étroites à l'égard de quelqu'un	5 Jeûner de mes préoccupations personnelles pour me tourner vers les autres	6 Jeûner de lectures malsaines ou d'informations déprimantes	7 Jeûner de jalousies ou de comparaisons injustifiées	8 Jeûner de conflits en famille ou au travail	9 Jeûner d'une sortie loisir pour partager avec une œuvre caritative
10 Dimanche des Rameaux	11 Jeûner de ressentiment et d'accusation	12 Jeûner de « nos canapés physiques et spirituels »	13 Jeûner de nos résignations désespérantes	14 JEUDI SAINT Jeûner d'à priori défavorables envers certains	15 VENDREDI SAINT Jeûner de sons ou de bruits inutiles et découvrir le silence intérieur	16 SAMEDI SAINT Jeûner de sites qui excitent toutes mes passions
17 Dimanche de PÂQUES	ALLELUIA	ALLELUIA	ALLELUIA	ALLELUIA	ALLELUIA	ALLELUIA

*Nous ne sommes pas invités à regarder le jeûne comme un sacrifice, un renoncement : Mais « soyons certains que le Seigneur nous comblera en retour de nos modestes efforts. En jeûnant, nous apprenons à ne rechercher que l'unique nécessaire : mettons de côté ce qui nous entrave, ne recherchons que la vérité qui rend libre. Choisir de jeûner nous conduit à découvrir la puissance de Dieu qui nous sauve quand elle se déploie dans notre faiblesse.*

*En nous mettant à nu face à nous-mêmes, le jeûne démasque toutes nos trahisons cachées : égoïsme, repli sur soi et ses richesses, goût du confort.*

*Nous découvrons par le manque, que nos complicités avec le mal peuvent être placées sous le regard aimant du Christ.*