



# 40 GESTES D'AMOUR POUR LE CARÊME

Par le Pape  
François

**01**

**SE CONVERTIR**  
Pour un Carême  
plus saint

**02**

**DIRE MERCI**  
Même sans en  
avoir besoin

**03**

**DIRE BONJOUR**  
A ceux qui  
partagent ta vie

**04**

**DIRE JE T'AIME**  
A tes proches

**05**

**ECOUTER**  
En faisant silence  
et sans juger

**06**

**AIDER QUELQU'UN**  
Pour qu'il puisse  
prendre du repos

**07**

**TRIER LE SUPERFLU**  
Pour le donner  
aux pauvres

**08**

**TELEPHONER**  
A un proche que tu n'as  
pas vu depuis  
longtemps

**09**

**VALORISER**  
Les succès et  
qualités de l'autre

**10**

**ENCOURAGER**  
Quelqu'un qui traverse  
des moments difficiles

**11**

**S'ARRÊTER**  
Pour aider quelqu'un  
dans le besoin

**12**

**RECONFORTER**  
Quelqu'un qui est  
triste

**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**

**PROTEGER**  
La création, la vie  
et la planète

**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

**29**

**SE PRIVER**  
Des mots, attitudes  
qui offensent

**30**

**RENDRE VISITE**  
A une personne  
âgée

**31**

**ÊTRE CHARITABLE**  
Envers les plus  
pauvres

**32**

**PROCLAMER**  
La Bonne Nouvelle  
à toute créature

**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

**37**

**CONTRIBUER**  
A soulager les  
autres

**38**

**COLLABORER**  
Aux initiatives  
d'autrui

**39**

**AIMER**  
Les autres et le  
leur montrer

**40**

**COMMUNIER**  
A la Pâques du  
Seigneur