

## Suggestions pour un p'tit + de PRIÈRE : à vivre pendant 7 jours.

### J'entre dans un dialogue filial avec mon Père et je grandis dans l'espérance.

1. Célébrer la messe **en direct** à tous les jours de la semaine, si aucune autre possibilité.
2. Célébrer tous les jours un chapelet, **assis**, arrêté, devant une image de Marie.
3. Vivre mon temps de dialogue filial, dès **le matin** si possible.
4. Vivre fidèlement un cœur à cœur de fidélité (examen de conscience) **le soir**.
5. Prier Marie par quelques dizaines de chapelet, avec une personne-amie au téléphone.
6. Prendre 30 minutes par jour pour un temps de **lecture spirituelle**.

## Suggestions pour un p'tit + de JEÛNE : à vivre pendant 7 jours.

### Je prends le chemin de la pauvreté et du manque et je grandis dans la foi.

1. Jeûner d'une émission de TV, regardée quotidiennement... ma préférée si je peux, et la remplacer par de la lecture spirituelle pendant ce temps.
2. Jeûner de **tous** les jeux de patience ou autres que je fais pour passer le temps... et remplacer par une lecture spirituelle.
3. Jeûner de toutes **mes p'tites tricheries** alimentaires et les remplacer par des fruits et légumes.
4. Jeûner de tous mes commentaires inutiles : **N.P.S.P.** Semaine d'émerveillement !
5. Jeûne **total et complet** de tout ce que je sais que je ne dois pas faire selon ma conscience. **Garder ce jeûne de façon permanente.** Penser au sacrement du pardon.
6. Jeûner de tous les condiments (sel / ketchup etc.) utilisés à la table, en pensant à ceux qui ne mangent jamais ce qu'ils aiment... dans les prisons, des foyers, ou par pauvreté.

## Suggestions pour un p'tit + de CHARITÉ : à vivre pendant 7 jours.

### Je pose un regard et des gestes d'amour envers une personne blessée.

1. Cuisiner un petit plat par jour et le partager à un voisin. Ou, une fois par jour, faire un plat TRÈS AIMÉ pour la personne avec qui je vis. Ou, m'émerveiller de la cuisinière.
2. Écrire un courriel par jour à une personne pour l'encourager.
3. Préparer une tirelire **dès le début** du carême pour mon aumône de carême.
4. Vivre une vraie et, peut-être vieille, réconciliation fraternelle. Faire les premiers pas, si possible.
5. De manière presque exagérée... une semaine de **sourire à tous !**
6. Me rendre « présence » à une personne, une fois par jour, que je sais être malade ou simplement **ennuyeuse**.