

JEÛNER
DE
MOÛQUERIES



Réconforter
quelqu'un
qui est
injustement
moqué
ou mis à
l'écart.



Quand ma
moquerie
est
synonyme
de mépris
envers mon
prochain que
je tourne en
ridicule,
je te déplaïs.
Que je
cherche
toujours,
Seigneur,
à faire ce qui
te plaît !

JEÛNER
DE
BOUDERIES



Pratiquer
l'auto-
dérision !



Quand je
boudé,
je me ferme
aux autres.
Seigneur,
apprends-
moi
à ne pas
m'entfermer
sur moi-
même
et d'laisser la
porte de mon
cœur ouverte
à toi et à mes
frères et
sœurs.

JEÛNER
DE
CAPRICES



Donner toute
sa place
à l'action
de grâce
dans la
prière.



Seigneur,
aide-moi
à ne pas
confondre
les
demandes
du cœur
avec les
caprices du
cœur
humain.

JEÛNER
DE
MÉFIANCE
À L'AGRD
DE MON
PROCHAIN



Participer à
une maraude
avant la fin
du carême



Seigneur,
pousse-moi
à oser la
solidarité
envers mes
frères et
sœurs dans
la précarité.

JEÛNER
DE
DÉFAITISME



Proposer
de lire à
la messe
dimanche
prochain.



Seigneur,
aide-moi à
mettre ma
foi en action,
donne-moi
un esprit
prophétique
pour voir ta
présence
en toute
chose, et la
force d'être
mission-
naire pour
annoncer ta
gloire.

JEÛNER
DE
CRITIQUES
NÉGATIVES



Faire des
compliments
à ceux que
j'aime.



Seigneur,
apprends-
moi à
maîtriser ma
parole et à
faire primer
les qualités
chez les
autres.

JEÛNER
DE
GRIGNO-
TAGES



Garder son
en-cas pour
l'offrir à
quelqu'un
dans le
besoin.



Seigneur,
apprends-
moi à rester
maître de
moi-même
et de mes
pulsions
alimentaires
au profit
d'une nour-
riture toute
spirituelle.

JEÛNER
D'INDIFFÉ-
RENCE



Se laisser
rejoindre par
le bonheur
ou le
malheur
d'une per-
sone
de mon
entourage
et poser un
geste d'ami-
tié envers
elle.



Seigneur,
toi qui sais
tout de moi,
change
mon cœur
de pierre
en cœur de
chair.

JEÛNER
D'ACHAT
COMPULSIF



Me réjouir
de ce que
j'ai déjà et
donner les
vêtements
que je ne
porte plus
à une
association.



Seigneur,
apprends-
moi à
valoriser ce
que j'ai déjà
plutôt que
de désirer
ce que je n'ai
pus et dont
je crois avoir
besoin.

JEÛNER
DE GROS
MOTS



Relire le
chap. 12 de
l'Évangile
selon saint
Matthieu
et méditer
les versets
33 à 37.



Seigneur,
ôte de ma
bouche les
paroles qui
contribuent
à faire peser
un climat
agressif
entre mon
entourage
et moi.

JEÛNER
DE
DÉCOURA-
GEMENT



Rendre
grâce à Dieu
pour tout ce
qui va bien
et méditer
dans ma vie



Seigneur,
fais que
je sache
reconnaître
le signe de
ton amour
dans ma vie.
Que ta force
me relève
et nourrisse
ma louange.

JEÛNER
DE
RÉSEAUX
SOCIAUX



Téléphoner à
un ami pour
prendre de
ses nouvelles
et partager
en vérité.



Seigneur, ap-
prends-moi
la soif de me
connecter à
ta parole.