

# Le Meilleur Jeûne



- Jeûnez de mots offensants  
et transmettez seulement des mots doux et tendres.
- Jeûnez d'insatisfaction/d'ingratitude  
et remplissez-vous de gratitude.
- Jeûnez de colère  
et remplissez-vous de douceur et de patience.
- Jeûnez de pessimisme  
et soyez optimiste.
- Jeûnez de soucis  
et ayez confiance en Dieu.
- Jeûnez de lamentations  
et prenez plaisir aux choses simples de la vie.
- Jeûnez de stress  
et remplissez-vous de prière.
- Jeûnez de tristesse et d'amertume  
et remplissez votre cœur de joie.
- Jeûnez d'égoïsme  
et équipez-vous de compassion pour les autres.
- Jeûnez d'impiété et de vengeance  
et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.
- Jeûnez de mots  
et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de la vie.

*(Pape François)*