

LE CARÊME C'EST



DIOCÈSE DE
NAMUR



Aller se faire confesser



Faire attention à
son vice de caractère



Lire la Bible



Ne pas dire
Alleluia
mais
Maranatha

Pas de restriction de
jeûne le dimanche



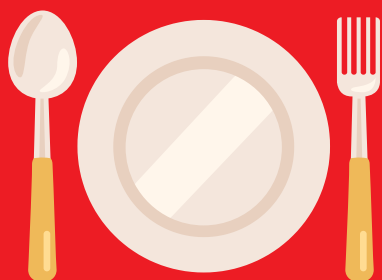
3 piliers
Jeûne,
aumône
et prière



Prier



Arrêter ses
addictions



Jeûner 1X semaine



Aller à la messe
tous les dimanches

Faire preuve
de charité



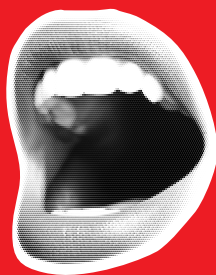
LE CARÊME C'EST



Faire un effort
de Carême



Faire l'aumône



Ne pas dire de
grossièreté



Pardonner



Manger végétalien
les vendredis

Mt 6: 1-18

Pirer,
Faire l'aumône,
jeûner dans le
secret



Rendre
service



Ne pas
oublier le
sacrifice de
Jésus-Christ
à la croix

Ne pas pêcher



Faire son
devoir d'état



Ne pas manger
gras