

# Quels sacrifices peut-on faire ?

Ces quelques exemples tout simples vous aideront !



Marie nous a dit le 25 octobre 2023:

« Vous êtes, petits enfants, mes mains étendues : priez, jeûnez et **offrez des sacrifices pour la paix**, le trésor auquel chaque cœur aspire... »

**Cochez ceux qui vous inspirent et, pour répondre à l'appel pressant de Marie, vivez-les !** Cette année, le carême commence le mercredi 5 mars 2025...



«Aimer, c'est  
tout donner  
et se donner  
soi-même. »

- Ne pas insulter un chauffard
- Saluer le voisin dans l'ascenseur
- Renoncer à une médisance
- Sourire à la caissière
- Bien faire la vaisselle
- Donner des signes de tendresse et d'attention à mon conjoint, prendre du temps avec lui
- Si on a le choix entre plusieurs mets, renoncer à celui qu'on aime davantage
- Réciter le chapelet en marchant
- Retenir une mauvaise parole, un juron
- Nettoyer les cendres de cigarette sans maugréer
- Manger une tartine sans beurre
- Prendre une douche froide, ou juste un peu moins chaude que ce qui serait agréable
- Ne pas écouter des médisances, les fuir au contraire
- Ne pas s'asseoir en croisant les jambes (ascèse de Saint Louis Martin)
- Ne pas s'adosser à la chaise (ascèse de la Petite Thérèse Martin avant d'entrer au Carmel)
- Refouler les pensées négatives sur les autres
- Se servir une seule fois de chaque plat
- Se préparer pour la messe par le silence sur le chemin de l'église
- Ne pas montrer son impatience
- Poser des actes de patience
- Faire taire les calomnies en soi
- Mettre davantage d'amour en faisant la cuisine, en rangeant la maison, en lavant les carreaux
- Demander pardon, même quand cela nous humilie
- Demander pardon pour les petites choses
- Être disponible pour mes enfants
- Retarder la sucrerie que je me suis promise de manger
- Renoncer à un programme télé nocif
- Renoncer à la pornographie
- Choisir un programme internet plus spirituel
- Réciter le chapelet
- Éteindre la Télé durant toute une journée
- Accepter de prier avec mon conjoint en plus de mes prières personnelles
- Me confesser plus fréquemment
- Faire cadeau d'une chose à laquelle je tiens

- Ne pas courir, marcher posément
- Remercier l'éboueur pour son travail
- Laisser sa place dans les transports publics
- Offrir une oreille attentive aux difficultés de l'autre
- Rendre grâce à Dieu pour sa santé
- Remercier Dieu pour ce que je possède : un toit, un lit, des habits, de quoi manger, étudier, travailler.
- Exprimer ma reconnaissance envers mon conjoint, mon collègue de travail
- Renoncer à un soupir
- Donner une aumône à un pauvre, avec un grand sourire
- Renoncer à un achat personnel pour offrir un cadeau à quelqu'un qui souffre de tristesse
- Ne pas empiéter sur la conversation d'un repas, et laisser du temps de parole aux autres
- Renoncer à une parole pour me faire valoir
- Nettoyer les toilettes sans qu'on me le demande
- Ramasser un papier ou une ordure devant la maison
- Ranger ma chambre
- Ranger une pièce commune
- Mettre de l'huile dans le gong de la porte qui grince depuis 18 mois déjà
- Recoudre le bouton de la chemise de mon époux
- Ne pas fumer dans une pièce commune
- Retarder une cigarette, une addiction
- Moins me ronger les ongles
- Accepter en silence une remontrance juste ou injuste
- Rendre un service avant qu'on ne me le demande
- M'habiller décentement
- Diminuer mon temps sur les réseaux sociaux
- Parler de la vie d'un saint durant un repas
- Faire mon devoir d'état en priorité
- Dire la Vérité à mon conjoint : non pas ses 4 vérités !
- Renoncer à tout mensonge
- Prier pour mon curé plutôt que le critiquer
- Retenir une médisance sur l'Église
- Rendre un service à la paroisse
- Rendre un service à la voisine
- Rendre visite à un malade ou à quelqu'un qui a besoin de compagnie
- Bénir intérieurement (de bon cœur) quelqu'un qui m'énerve
- Renoncer à une rancune, une amertume

- Parler moins fort dans les escaliers
- Ne pas claquer la porte
- Retenir une porte qui claque, ne pas faire cliqueter bruyamment mon trousseau de clefs
- Laisser passer quelqu'un devant soi
- Ne pas doubler dans la queue
- Faire un cadeau à quelqu'un dont c'est l'anniversaire ou la fête
- Renoncer à un regard provoquant
- Retarder l'envoi d'un message non urgent ou la lecture d'un message.
- Offrir un *Chapelet de la Miséricorde* ou une dizaine de chapelet pour un prêtre en difficulté
- Proposer d'aller acheter le pain quand il pleut
- Fermer son portable pour un temps déterminé
- Offrir une messe pour un défunt de la famille, ou pour un défunt qui nous avait fait du mal
- Se lever quelques minutes plus tôt pour offrir sa journée à Jésus et à Marie
- Sourire à une personne de mauvaise humeur et ne pas entrer en discussion avec elle
- Lire et mémoriser un passage de l'Évangile qui nous touche au lieu de regarder une émission
- Lors d'une contrariété, remercier et bénir Dieu au lieu de râler
- Prier les litanies de St Michel pour une personne tentée par le diable
- Offrir un chapelet à Marie pour une maman tentée par l'avortement
- Se retenir d'exprimer un jugement négatif sur une personne qui nous ennuie, et prier pour elle
- Renoncer à toute sucrerie durant une journée
- Limiter le nombre de cigarettes prévues pour la journée, ou s'abstenir de fumer durant quelques heures

**Demandez à Jésus quels sacrifices lui plairaient le plus !**  
**Offrez-les lui par amour,**  
**vous lui permettrez de vous envoyer des torrents de grâces !**

**Voici un bel encouragement sur le chemin de la sainteté :**

À 8-10 ans la petite Thérèse trouvait jusqu'à 100 petits sacrifices par jour lorsque, le soir, elle comptait les nœuds de sa cordelette à sacrifices !

Sr Emmanuel, *Cté des Béatitudes*