



# Petit guide pour prier le dimanche pendant le confinement

## Chemin proposé (seul ou en famille)

à vivre à la maison avant la communion, ou à l'église lors de ma venue !

### 1. Se mettre en prière

Je me mets en condition pour écouter la parole de Dieu et la laisser me rejoindre.

Pour cela, je soigne l'environnement de mon temps de prière (un lieu calme, aménagé pour qu'il me soit une aide à la prière – croix, icône, bougie, etc.). Je peux aussi me rendre à l'église et profiter notamment d'un des temps proposés à l'adoration (le dimanche : 11h30-13h ou 18h-20h).

Je fais silence.

Je trace sur mon corps le signe de croix « au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit ».

Je prends un petit refrain de louange (quelques suggestions au verso).

### 2. relire sa semaine

S'arrêter tant sur les moments de joie (pour en rendre grâce), que sur les moments de manque à l'amour que je dois à Dieu, à moi-même et au prochain (pour en demander pardon).

En confiance dans la miséricorde de Dieu, je conclus en disant :

**« Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, Sauveur, aie pitié de moi, pécheur. »**

Et je peux rendre gloire à Dieu pour le don de sa miséricorde... **« Gloire à Dieu... Toi qui enlèves le péché du monde ! »**

### 3. Lire l'évangile du jour et sa méditation

L'évangile et la méditation sont à disposition :

- soit sur le [site Internet de la paroisse](#)

- soit par le biais de la [newsletter paroissiale](#)

- soit sur la table au fond de l'église. Dans une revue de prière... des *Magnificat* sont à emporter. Je garde le silence pendant quelques instants pour laisser la Parole faire écho en moi.

### 4. Intercéder

Je prie pour ceux que j'aime et pour ceux qui ont besoin de ma prière : nos gouvernants, ceux qui souffrent particulièrement de la situation sanitaire (les malades, les soignants, les personnes privées d'activité et de ressources, etc.), les habitants du quartier, etc.

Je conclus en affirmant notre foi en la présence de Dieu (**je crois en Dieu**).

### 5. Communier

La communion sacramentelle personnelle est proposée tous les jours en semaine de 10h à 11h et de 19h à 20h. Le dimanche, il vous est demandé de vous inscrire au préalable pour éviter de créer un rassemblement qui serait un risque... <https://lamesse.app/p/56> (de 11h30 à 13h et de 18h à 20h)

Dans mon désir d'être uni à Jésus, dire le **Notre-Père**

*Si nous ne pouvons pas communier sacramentellement, il nous est possible de le faire en désir. Les sacrements sont les gestes de la tendresse de Dieu, afin de permettre à Dieu de nous témoigner de manière sensible de son amour pour nous. Si nous sommes empêchés de participer le dimanche à la messe pour un motif légitime, nous pouvons nous unir au Seigneur par le désir et recevoir la puissance de son amour en notre cœur. Pour nous y aider, voici une prière de Saint Alphonse-Marie de Liguori qui nous en donne les mots. Prendre le temps de mesurer chacun des mots.*

**Je crois, mon Jésus,  
que tu es réellement présent au très Saint Sacrement de l'autel.  
Je t'aime par-dessus toute chose  
et je désire ardemment te recevoir dans mon âme.  
Si je suis incapable de Te recevoir de façon sacramentelle,  
entre au moins spirituellement dans mon cœur.  
Je T'embrasse comme si Tu y étais déjà  
et je m'unis entièrement à Toi.  
Ne permets jamais que je sois séparé de Toi.  
Amen**

## **6. Rendre grâce**

Confiant dans le don que je reçois sacramentellement, spirituellement, réellement, je rends grâce en disant à Dieu tout mon amour. Je m'engage à vivre cet amour reçu autour de moi et à le faire rayonner par mes engagements et ma façon d'être.

## **7. Conclure**

Je conclus ma prière en demandant la protection de la Vierge Marie. Je le fais en priant le *Je vous salue Marie*.

\* \* \* \* \*

## **Suggestions de refrains de louange**

1. Béni soit Dieu le Père de Jésus le Seigneur,  
Par son Fils bien-aimé, il nous a tout donné.  
Comme il est grand l'amour dont il nous a comblés  
Pour que nous soyons appelés "Enfants de Dieu".

2. Gloire à toi, ô Dieu, notre Père,  
Gloire à toi Jésus-Christ venu nous sauver.  
Gloire à toi, Esprit de lumière,  
Trinité Bienheureuse, honneur et gloire à toi !

3. Jubilez, criez de joie, acclamez le Dieu trois fois saint !  
Venez Le prier dans la paix, témoigner de son Amour.  
Jubilez, criez de joie, pour Dieu, notre Dieu.

4. Que vienne ton règne, que ton Nom soit sanctifié,  
Sur la terre comme au ciel, que ta volonté soit faite.  
Que coule en torrents ton esprit de vérité.  
Donne-nous ton Espérance, ton Amour, ta Sainteté.