

HEURE SAINTE - SEPTEMBRE 2026

Selon la demande de Jésus à sainte Marguerite Marie, nous vous proposons de veiller une heure avec Jésus, en l'accompagnant pas à pas dans son agonie.



Heure H

Chant : Ô mon bien-aimé

1. À tous les affligés, mendiants du pardon,
Tu accordes sans fin la consolation
De reposer, las de leurs errances,
Sur ton épaule, dans la confiance.

R. Jésus, Jésus,
Jésus, adoramus te.

2. Abaissé, tu t'es livré jusqu'à la croix,
À ta suite est ouvert un chemin de foi.
Tu nous appelles, heureux serviteurs,
À partager la joie du Vainqueur.

Méditation : 3 septembre :

Nous voilà réunis pour la prière. Le Seigneur est au milieu de nous, en son Corps eucharistique et dans notre assemblée de prière : « Quand deux ou trois sont réunis [au] nom [de Jésus, il est] là, au milieu d'eux. » Nous sommes accompagnés par la prière des saints, comme Sainte Teresa de Calcutta, qui a déployé toute une activité missionnaire au service de la civilisation de la vie, dans le respect des plus fragiles, tout cela au nom du Seigneur, tout en vivant intérieurement comme une agonie, éprouvant durant de longues années la sécheresse et les ténèbres comme Jésus à Gethsémani.

Méditation

H + 8 min



Chant : Laissez-vous consumer

R. Laissez-vous consumer par le feu de l'amour de mon cœur.
Depuis l'aube des temps, Je veux habiter au creux de vos vies.

1. Voyez mon cœur qui a tant aimé les hommes,
Et qui, en retour, n'a reçu que du mépris.
Laissez-vous aimer par mon cœur brûlant !

Evangile selon Saint Matthieu

26, 36 Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani et leur dit : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais là-bas pour prier. »

37 Il emmena Pierre, ainsi que Jacques et Jean, les deux fils de Zébédée, et il commença à ressentir tristesse et angoisse.

Méditation

[Paroles du Cardinal Pizzaballa, Basilique de l'Agonie.] Nous sommes ici à Gethsémani, le lieu où Jésus, ayant atteint le point culminant de son pèlerinage vers Jérusalem, s'est arrêté et a pleuré... Aujourd'hui, Jésus pleure une fois de plus sur Jérusalem. Il pleure sur cette ville, qui demeure un signe à la fois d'espérance et de douleur, de grâce et de souffrance. Il pleure sur cette Terre Sainte, encore incapable de reconnaître le don de la paix. Il pleure pour toutes les victimes d'une guerre qui semble sans fin : pour les familles divisées, pour les espoirs brisés. Mais les larmes de Jésus ne sont jamais stériles : elles ouvrent nos yeux, nous interpellent et révèlent la vérité.

H + 16 min

Chant : Tu entends mon cri tendre Père

Tu entends mon cri, tendre Père,
Toi, l'infinie miséricorde.
Je m'appuie sur toi, je t'espère,
Parle, Seigneur, mon cœur est prêt.
Au plus fort de la nuit, reste près de moi,
Ne m'abandonne pas.
Je choisis la clarté car j'aime ta loi,
Revêts-moi de ta joie.



Evangile

26, 36 Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani et leur dit : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais là-bas pour prier. »

37 Il emmena Pierre, ainsi que Jacques et Jean, les deux fils de Zébédée, et il commença à ressentir tristesse et angoisse.

38 Il leur dit alors : « Mon âme est triste à en mourir. Restez ici et veillez avec moi. »

Méditation

Le mystère de l'Incarnation et le mystère du mal sont étroitement liés. Sur la lumière descendue du ciel se détache, d'autant plus sombre et menaçante, la nuit du péché ... Paix sur la terre aux hommes de bonne volonté. Mais tous ne sont pas de bonne volonté. Le Fils du Père éternel dut descendre de la gloire du ciel parce que le mystère du mal avait enveloppé le monde de ténèbres. La nuit couvrait la terre, et il vint comme la Lumière qui brille dans les ténèbres ; mais les ténèbres ne l'ont pas reçu.

H + 24 min

Chant : Mon Seigneur, je crie vers toi

Mon Seigneur, je crie vers toi, écoute ma voix, Dans la nuit, écoute ma prière.

Tends l'oreille, entends monter le cri de mon cœur.

Ô Seigneur, si tu retiens les fautes, qui donc subsistera ?

Mais toi, tu pardones, Ta miséricorde sans cesse me relève.

J'espère le Seigneur de toute mon âme, j'attends sa parole

Et j'espère en mon Dieu.

Evangile

26, 38 Jésus leur dit alors : « Mon âme est triste à en mourir. Restez ici et veillez avec moi. »

39 Allant un peu plus loin, il tomba face contre terre en priant, et il disait : « Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux. »



Méditation

Frères et sœurs, sur cette terre qui continue d'attendre la paix, nous sommes appelés à être les témoins d'un amour qui n'abandonne jamais. Que notre chemin de foi, aujourd'hui encore, soit un chemin d'espérance. Et que nos vies, même au cœur des épreuves présentes, apportent l'amour du Christ et sa lumière partout où les ténèbres semblent régner.

H + 32 min

Chant : Jésus, je viens à toi

R. Jésus, je viens à toi,
Jésus, je crois en toi,
Entends ma voix, Seigneur,
Je veux vivre pour toi.
Jésus, je viens à toi.

1. Mes soucis, mes pensées,
je veux te les donner,
Tu es le Bon Berger,
et je veux t'adorer.



Evangile

26, 39 Allant un peu plus loin, Jésus tomba face contre terre en priant, et il disait : « Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux. »

40 Puis il revient vers ses disciples et les trouve endormis ; il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi ? »

41 Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible. »

Méditation

[Extraits de la lettre pastorale du Cardinal Pizzaballa à l'Eglise de Terre Sainte]

Lorsque le cri des souffrants semble rester inaudible ou sans réponse, la tentation est grande de perdre la foi, même au sein des communautés de foi, qui devraient être la voix des plus faibles, la foi même en Dieu.

H + 40 min

Chant : Espère Israel

1. Je n'ai pas, Seigneur, un cœur hautain
Et devant toi mon regard se fait humble.
Je n'ai pas pris des voies de grandeur.

R. Espère, Israël, espère dans le Seigneur
Maintenant et à jamais.
Espère, Israël, espère dans le Seigneur
Maintenant et à jamais.

Evangile

26, 40 Puis Jésus revient vers ses disciples et les trouve endormis ; il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi ?

41 Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible. »

42 De nouveau, il s'éloigna et pria, pour la deuxième fois ; il disait : « Mon Père, si cette coupe ne peut passer sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! »

Méditation

La confiance chrétienne naît de la foi et constitue un choix à contre-courant. C'est la certitude que Dieu n'a pas abandonné l'histoire au chaos et qu'il reste proche de ceux qui souffrent, de ceux qui sont persécutés, de ceux qui sont rejetés. C'est la conviction qu'une vie donnée par amour n'est jamais perdue.

H + 48 min

Chant : En toi, ma confiance

1. Seigneur, m'oublieras-tu pour toujours ?
Jusqu'à quand me cacheras-tu ta face ?
Vois, mon âme est envahie de révolte,
Et jour et nuit, le chagrin emplit mon cœur.

R. En toi, j'ai mis Seigneur, Ma confiance
Ne me délaisse pas, Dieu de ma joie !



2. Mon Dieu, pose ton regard sur moi,
Réponds-moi, illumine mon visage.
Dans la mort, que je ne m'endorme pas
Et que le mal ne l'emporte pas sur moi.

R. En toi, j'ai mis Seigneur, Ma confiance
Ne me délaisse pas, Dieu de ma joie !

Evangile

26, 42 De nouveau, Jésus s'éloigna et pria, pour la deuxième fois ; il disait : « Mon Père, si cette coupe ne peut passer sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! »

43 Revenu près des disciples, de nouveau il les trouva endormis, car leurs yeux étaient lourds de sommeil.

44 Les laissant, de nouveau il s'éloigna et pria pour la troisième fois, en répétant les mêmes paroles.

Méditation

Celui qui, angoissé, lutta avec le Père sur le mont des Oliviers, suppliant ardemment dans une sueur de sang. C'est lui qui remporta la victoire ; alors fut décidé le sort du monde. Là tombez à terre et adorez et ne demandez plus : Qui ? Comment ? Où ? Quand ? ... Nous pouvons penser que notre Sauveur fut réconforté dans la nuit au Jardin des Oliviers par la vision de tous les disciples fidèles qui le suivraient sur son chemin de douleurs.

H + 56 min

Evangile

26, 43 Revenu près des disciples, de nouveau Jésus les trouva endormis, car leurs yeux étaient lourds de sommeil.

44 Les laissant, de nouveau il s'éloigna et pria pour la troisième fois, en répétant les mêmes paroles.

45 Alors il revient vers les disciples et leur dit : « Désormais, vous pouvez dormir et vous reposer. Voici qu'elle est proche, l'heure où le Fils de l'homme est livré aux mains des pécheurs.

46 Levez-vous ! Allons ! Voici qu'il est proche, celui qui me livre. »

Méditation

Si grande, si incommensurable est cette souffrance que nous ne pouvons ni la saisir ni en percer le mystère. Pourtant Tu as souffert dans le silence et la paix et une force était en Toi pour contenir cette souffrance sans mesure. Tu étais son Maître lors même que tu te livrais à elle.

Bref silence puis :

Tantum Ergo

Tantum ergo Sacramentum
Veneremur cernui
Et antiquum documentum
Novo cedat ritui
Praestet fides supplementum
Sensuum defectui.

Genitori, Genitoque
Laus et Jubilatio,
Salus, honor, virtus quoque
Sit et benedictio
Procedenti ab utroque
Compar sit laudatio. Amen



Litanies et déposition du Saint Sacrement

Dieu soit béni.
Béni soit son Saint Nom.
Béni soit Jésus-Christ, vrai Dieu et vrai homme.
Béni soit le Nom de Jésus.
Béni soit son Sacré Cœur.
Béni soit son précieux Sang.
Béni soit Jésus dans le très Saint Sacrement de l'autel.
Béni soit l'Esprit Saint Consolateur.
Bénie soit l'auguste Mère de Dieu, la très Sainte Vierge Marie.
Bénie soit sa Sainte et Immaculée Conception.
Bénie soit sa glorieuse Assomption.
Béni soit le nom de Marie, Vierge et Mère.
Béni soit Saint Joseph, son très chaste époux.
Béni soit Dieu dans ses anges et dans ses saints.

Chant : Ô Dieu saint

Ô Dieu saint,
Ô Dieu fort,
Ô Dieu immortel,
Aie pitié de nous.

Chant : Salve Regina

Salve, Regína, Máter misericórdiæ
Víta, dulcédo, et spes nóstra, sálve.
Ad te clamámus, éxules, fílii Hévæ.
Ad te suspirámus, geméntes et flentes
in hac lacrimárum vátte.
Eia ergo, Advocáta nóstra,
íllos túos misericórdes óculos
ad nos convérte.
Et Jésum, benedíctum frúctum véntris túi,
nóbis post hoc exsílum osténde.
O clémens, O pía, O dúlcis Vírgo María.

