HEURE SAINTE - 1er Jeudi
NOVEMBRE 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

Exposition du saint Sacrement

Chant : Miséricorde du Seigneur
1. Dieu, Un et Trine, mystère indicible,
Tu nous dévoiles ta face.
Ô Miséricorde, justice admirable,
Dieu de tendresse et de grâce.
Salut de nos âmes, lumière joyeuse,
Notre espérance invincible.

R/ Miséricorde du Seigneur,
Viens, viens à notre aide.
Viens, envahis de ta lumière
Les cœurs de ceux qui se perdent.

2. Ô Fils unique, cloué au calvaire
Pour nous sauver des ténèbres.
Sagesse divine, folie et scandale,
Source de vie et de grâce.
Visage du Père, amour sans mesure,
Force des humbles et des pauvres.

Méditations
Jeudi 5 novembre :
Nous sommes à la veille du Premier vendredi du mois. Demain, l'Évangile nous donnera la parabole du gérant habile. Entendons la question de l'homme riche à son gérant : « Rends-moi les comptes de ta gestion, car tu ne peux plus être mon gérant. » Un jour il nous sera demandé des comptes. Aurons-nous été auprès du Christ au long des jours ? Nous sommes ce soir en prière auprès de lui dans sa Passion. Entraidons-nous pour rester attentifs, qu'un silence profond nous porte et nous tourne vers Jésus.

H + 8 min
Chant : Miséricorde du Seigneur
1. Dieu, Un et Trine, mystère indicible,
Tu nous dévoiles ta face.
Ô Miséricorde, justice admirable,
Dieu de tendresse et de grâce.
Salut de nos âmes, lumière joyeuse,
Notre espérance invincible.

R/ Miséricorde du Seigneur,
Viens, viens à notre aide.
Viens, envahis de ta lumière
Les cœurs de ceux qui se perdent.

2. Ô Fils unique, cloué au calvaire
Pour nous sauver des ténèbres.
Sagesse divine, folie et scandale,
Source de vie et de grâce.
Visage du Père, amour sans mesure,
Force des humbles et des pauvres.

Évangile
14, 32 Ils parviennent à un domaine appelé Gethsémani. Jésus dit à ses disciples : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais prier. »

Méditation
Oh, Gethsémani ! En ce lieu, Seigneur Jésus, tu as déjà rassemblé tes amis et tu leur témoignes aujourd'hui ton amitié jusqu'à l'extrême : jusqu'à offrir ta vie pour eux. Assis là, Pierre, Jacques et Jean découvrent la dynamique de ton Cœur. Tu les aimes et tu nous aimes de plus en plus. En t'effaçant, en nous laissant la place, en acceptant de tomber en terre et de disparaître, pour nous les hommes et pour notre salut. Merci !

H + 16 min

Chant : Anima Christi
Anima Christi, sanctifica me. Corpus Christi, salva me.
Sanguis Christi, inebria me. Aqua lateris Christi, lava me.

Évangile
14, 32 Jésus dit à ses disciples : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais prier. »
33 Puis il emmène avec lui Pierre, Jacques et Jean, et commence à ressentir frayeur et angoisse.
34 Il leur dit : « Mon âme est triste à mourir. Restez ici et veillez. »

Méditation
Seigneur Jésus, nous voulons être avec toi dans l'angoisse et la tristesse. Tes frères humains n'ont-ils d'autres réponses à ton amour que la crispation sur les habitudes anciennes, la rigidité étanche à ta nouveauté et le refus de recevoir la vie ? Comment n'ont-ils pas reconnu en toi l'amour infini qui accomplit l'alliance et la rénove ? Devant la mort qui s'avance vers toi, nous sommes dans la peur, la frayeur.

H + 24 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

Évangile
14, 34 Jésus leur dit : « Mon âme est triste à mourir. Restez ici et veillez. »
35 Allant un peu plus loin, il tombait à terre et priait pour que, s'il était possible, cette heure s'éloigne de lui.
36 Il disait : « Abba… Père, tout est possible pour toi. Éloigne de moi cette coupe. Cependant, non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux ! »

Méditation
Le Cœur de Jésus est tiraillé entre la volonté de vivre et l'acceptation de mourir afin de déposer son amour jusque dans la mort. Ô Christ, tu te confies au Père : par-dessus tout, c'est lui que tu aimes et que tu sers. Serviteur de Dieu, pauvre en ta Passion, tu tiens bon dans l'union avec ton Père. Tu fais ce que Lui veut, ce qu'ensemble vous avez voulu de toute éternité : nous donner la vie. Parce que tu consens à mourir pour cela, nous te disons merci !

H + 32 min

Chant : Cœur de Jésus brûlant d'amour
Cœur de Jésus brûlant d´amour,
Embrase-nous par ton Esprit.
Que nos cœurs soient semblables au tien,
Que nous brûlions de charité !

Évangile
14, 36 Jésus disait : « Abba… Père, tout est possible pour toi. Éloigne de moi cette coupe. Cependant, non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux ! »
37 Puis il revient et trouve les disciples endormis. Il dit à Pierre : « Simon, tu dors ! Tu n'as pas eu la force de veiller seulement une heure ?
38 Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible. »

Méditation
Jésus descend au plus profond de l'humanité. Humble et pauvre, il a la face contre terre et là, son amour grandit. Il se prépare à donner sa vie par son sang bientôt versé. En s'offrant, il donne déjà sa vie. Et son offrande passe inaperçue. Comme la mort des personnes qui meurent seules. Avec les humains qui meurent, Jésus parvient à un sommet. Qui est avec lui ? Dieu seul est son véritable Ami.

H + 40 min

Chant : C’est par ta grâce
1. Tout mon être cherche,
D´où viendra le secours,
Mon secours est en Dieu,
Qui a créé les cieux.
De toute détresse,
Il vient me libérer,
Lui le Dieu fidèle
De toute éternité.

R/ C´est par ta grâce,
Que je peux m´approcher de toi,
C´est par ta grâce,
Que je suis racheté.
Tu fais de moi,
Une nouvelle création,
De la mort, tu m´as sauvé
Par ta résurrection.

2. Tu connais mes craintes
Tu connais mes pensées
Avant que je naisse
Tu m'avais appelé
Toujours tu pardonnes
D'un amour infini
Ta miséricorde
Est un chemin de vie

Évangile
14, 38 Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l’esprit est ardent, mais la chair est faible. »
39 De nouveau, il s’éloigna et pria, en répétant les mêmes paroles.

Méditation
Jésus renouvelle sa confiance aux apôtres. Il sait leur faiblesse, ils sont pauvres, de chair. Il les appelle à veiller, à tenir bon dans la prière qu’il attend de ses amis. Mais lui seul persévère dans le sacrifice. Il s’éloigne, il est seul ; lui seul est saint, saint, saint, le Cœur accordé au Cœur de Dieu : avec le Père, Jésus désire donner au monde le salut. Pour ta détermination, Seigneur, merci !

H + 48 min

Chant : Je vous aime, ô mon Dieu
R. Je vous aime, ô mon Dieu
Et mon seul désir est de vous aimer,
De vous aimer jusqu'au dernier soupir de ma vie,
Jusqu'au dernier soupir de ma vie.

1. Ô Dieu Saint, Tu as fait de mon cœur
Le Ciel de ta demeure, un temple sacré !
Père, Fils et Saint-Esprit,
Ton amour est pour moi le plus grand des trésors !

2. Nous portons le nom de « fils de Dieu »
Car nous avons un Père qui veille sur nous
Montrons-nous dignes de Lui,
Il a livré son Fils, offrons-Lui notre amour !

3. Jésus Christ, notre Dieu et Seigneur,
Tu nous conduis au Père, Tu es le Chemin !
Ton sang versé sur la Croix
Nous a rendu la vie, nous a ouvert le Ciel !

Évangile
14, 39 De nouveau, Jésus s'éloigna et pria, en répétant les mêmes paroles.
40 Et de nouveau, il vint près des disciples qu'il trouva endormis, car leurs yeux étaient alourdis de sommeil. Et eux ne savaient que lui répondre.

Méditation
Jésus renouvelle son offrande. L'histoire déjà bascule vers son salut. Pour nous tous s'ouvre une trouée vers le ciel. Nous, qui n'aurions sans doute pas mieux fait que les disciples, sommes-nous conscients de l'amour qui nous est donné ? La tristesse de Jésus redouble à voir les apôtres endormis. Mais là encore, l'amitié de Jésus pour eux grandit. Son Cœur est traversé d'une grande espérance : un jour, ils répondront présents à son appel.

H + 56 min

Évangile
14, 40 Et de nouveau, Jésus vint près des disciples qu'il trouva endormis, car leurs yeux étaient alourdis de sommeil. Et eux ne savaient que lui répondre.
41 Une troisième fois, il revient et leur dit : « Désormais, vous pouvez dormir et vous reposer. C'est fait ; l'heure est venue : voici que le Fils de l'homme est livré aux mains des pécheurs.
42 Levez-vous ! Allons ! Voici qu'il est proche, celui qui me livre. »

Méditation
Voici le moment de l'accomplissement. Dans son Agonie, le Seigneur préparait ce moment redouté mais attendu. Maintenant, il est livré, il se laisse faire, il se livre, il habite de son amour la trahison et la prison, il nous donne la paix. Destin terrible de Judas, par qui le Fils de l'homme est livré. Quant à nous, faisons pénitence, nos péchés font mal à l'Agneau de Dieu. Seigneur, prends pitié !

Bref silence

Chant : Tantum Ergo
Tantum ergo, Sacramentum
Veneremur cernui :
Et antiquum documentum,
Novo cedat ritui :
Praestet fides suplementum,
Sensuum defectui.

Genitori, Genitoque,
Laus et jubilatio :
Salus, honor, virtus quoque,
Sit et benedictio :
Procedenti abutroque,
Comparsit laudatio.

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 : Hosanna tu es saint
Ô Dieu, à toi l'honneur, la gloire et la splendeur, Hosanna, tu es saint !
Ô Dieu, tu es mon chant, ma force et mon salut, Hosanna, tu es saint !

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 válle.
Eia ergo, Advocáta nóstra,
íllos túos misericórdes óculos
ad nos convérte.
Et Jésum, benedíctum frúctum véntris túi,
nóbis post hoc exsílium osténde.
O clémens, O pía, O dúlcis Vírgo María.