

Vous êtes devant le Saint-Sacrement. Vous avez prévu de rester dans ce "face à face" avec Jésus une heure. Seulement voilà, vous avez du mal à vous concentrer et à prier. Ne vous inquiétez pas. Suivez notre petit guide minute par minute.

Pour Marie, 34 ans, assistante dans une société d'assurance, il n'est jamais facile de prier devant le Saint-Sacrement. « Je ne sais pas pourquoi, mais systématiquement, alors que j'ai un profond désir d'être entièrement à l'écoute de Dieu, des pensées de toutes sortes m'envahissent. Parfois elles sont terriblement banales comme par exemple la liste des courses à faire pour le dîner, ou les inscriptions de camps d'été à finaliser sans faute le lendemain... Parfois elles sont négatives, comme cette idée qui revient comme un leitmotiv que tout me fatigue, que ma vie n'est pas vraiment celle dont je rêvais, que je suis éreintée... », confie-t-elle à Aleteia en se demandant comment faire face à Dieu quand la tête est envahie par ce fil constant de pensées. Pour beaucoup, la réponse est à trouver auprès du père Gaston Courtois. Ce Fils de la Charité (1897-1970), est l'auteur de carnets spirituels qui sont devenus pour de nombreux *adorateurs* un livre phare. Il aide à se laisser guider pendant l'adoration eucharistique et donne ce conseil précieux destiné à ceux qui ont du mal à se mettre à l'écoute de Dieu. Comme si [Jésus](#) parlait ... :

« C'est difficile, je le sais, de m'écouter quand la tête est pleine de bruit. Il faut du silence, il faut du désert. On a horreur de la sécheresse et du vide. Mais si tu es fidèle, si tu persévères, tu le sais, ton Bien-Aimé fera entendre sa voix, ton cœur brûlera et cette ardeur tout intérieure t'apportera la paix et la fécondité. C'est dans ma lumière que ton esprit se fortifiera, que tes pensées se clarifieront, que les solutions des problèmes qui se sont posés apparaîtront. »

Mais concrètement, comment plonger dans le silence et laisser parler le Seigneur... ? Il n'y a pas de modèle unique pour prier devant le Saint-Sacrement, mais les indications qui suivent peuvent être utiles pour ceux qui ont du mal à rester attentifs.

00-05 min Appelez l'Esprit Saint

Durant ces 5 premières minutes, demandez le soutien de [l'Esprit saint](#). Dites à Dieu combien vous croyez en lui, combien vous lui faites confiance et combien vous l'aimez. Demandez-lui d'augmenter votre foi, votre espérance et votre amour. Un bon conseil : n'hésitez pas à trouver des prières à l'Esprit saint et des actes de foi, d'espérance et d'amour dans un livre de prières ou sur le site d'Aleteia.

05-15 min Adorez Dieu

Consacrez ces 10 minutes à adorer Dieu. Il tient l'univers dans sa main comme une graine. Dieu est tout-puissant, bon, plus beau que ce que nous pouvons imaginer et plus réel que tous les objets qui nous entourent. Imaginez le Christ assis à côté de vous. Dites-lui : « Mon Dieu, du plus profond de mon humilité, je t'adore pour ta grandeur. Tu es grand et je suis si petit ». Ou encore, vous pouvez réciter « Gloire au Père et au Fils... » Répétez ces mots aussi longtemps que nécessaire. Un bon conseil : lisez le « Te Deum », ensuite l'un de ces passages bibliques : [Ex 33, 18-23](#) ; [Pr 2, 8-17](#) ; [Mt 2, 1-11](#) ; [Jn 1, 1-18](#) ; [Col 1, 15-20](#) ; [Ph 2, 6-11](#). Pour rester concentré, asseyez-vous ou agenouillez-vous respectueusement. Un bon conseil : si vous avez sommeil, restez debout !

15-25 min Faites acte de repentance

Les 10 minutes qui suivent, c'est le temps de l'expiation. Ce n'est pas votre amour pour Dieu qui vous sauve, mais son amour pour vous. Faites un examen de conscience et priez pour la réparation des péchés du monde. Récitez : « O mon [Jésus](#), je suis désolé pour vous.

Pardonnez-moi » (imaginez Jésus sur la croix ; embrassez chacune de ses plaies). Un bon conseil : les passages de l'Écriture appropriés pour exprimer la repentance envers Dieu : [1 Co 13, 4-7](#) ; [Col 3, 5-10](#) ; [1 Tm 1, 12-17](#) ; [1 Jn 1, 5-2, 6](#) ou les psaumes : [6,32](#), [38](#), [51,102](#), [130](#), [142](#).

25-40 min Méditez

Encore 15 minutes : Contemplez l'œuvre de Dieu. Vous pouvez faire le chemin de croix dans votre tête ou prier le chapelet. Ou méditer avec l'aide des Écritures. Lisez un court passage de l'Évangile. Imaginez la scène que vous lisez. Comment le Christ a-t-il réagi à ce moment-là ? Pensez à trois situations de votre propre vie auxquelles vous pourriez associer le passage. Méditez sur chaque verset. Réfléchissez à ce qu'était l'intention de Dieu et en quoi elle vous concerne. En approfondissant votre [examen de conscience](#), regardez votre propre vie. Dans quel type d'orgueil tombez-vous le plus souvent ? Est-ce l'égoïsme (vous n'accordez de l'importance qu'à vous-même), la vanité (vous accordez de l'importance à l'opinion des autres) ou la sensualité (vous accordez de l'importance à votre confort) ? Priez pour les opposés de ces péchés : la miséricorde (servir les autres en premier), la fidélité (se soucier le plus de l'opinion du Christ), la discipline (accepter ses propres croix).

40-50 min Rendez grâce

Encore 10 minutes : Exprimez votre gratitude pour tous les cadeaux que vous avez reçus de Dieu. Il ne vous a pas seulement créé, mais à chaque instant, il soutient votre existence par amour. Remerciez-le pour tout, littéralement. Nommez les dons spécifiques de Dieu : nourriture, abri, vêtements, santé, famille, amis, enseignants, collègues de travail, maison. Mais surtout, remerciez pour les dons spirituels : la foi, l'espoir, l'amour, l'amitié, ce temps de prière... Remerciez Dieu d'avoir entendu vos prières. Remerciez-le pour les croix que vous avez reçues. Remerciez-le de vous avoir créé et de se soucier de vous au point de donner sa vie pour vous. Un bon conseil : lisez quelques passages de l'Écriture pour rendre grâce au Seigneur : [Gn 1](#) ; [Gn 8, 15-22](#) ; [Job 1, 13-22](#) ; [Dn 3, 46](#) ; [Mt 6, 25-34](#) ; Lc 17, 11-19 ; Ps 8, 65, 66, 100, 111.

50-55 min Faites des demandes

Les 5 prochaines minutes : Demandez à Dieu ce dont vous et les autres avez besoin. Il est le roi de l'univers, Il est tout-puissant, même si cela n'est pas évident. Priez pour l'Église, pour les intentions du Saint-Père, pour les personnes qui souffrent, pour les prêtres et les évêques, les personnes consacrées, pour les vocations, pour votre patrie et votre famille et pour ce dont vous avez le plus besoin dans votre vie spirituelle. Priez pour [la paix](#) et la protection de la famille. Priez pour les intentions qui vous ont été confiées.

55-60 min prenez des résolutions réalistes

Pendant les 5 dernières minutes, guidé par la lumière du Saint Esprit, prenez des mesures concrètes et réalistes. Nommez-les. Demandez à la [Vierge Marie](#) d'intercéder. Pour conclure, vous pouvez dire une prière qui lui est dédiée.