



## *TRIDUUM AU SACRÉ-CŒUR*

### *Jour I*

### *Jésus, doux et humble de cœur*

#### **OUVERTURE**

Ô Maître doux et humble de cœur, tu tressailles de joie dans l'Esprit saint car Dieu révèle aux pauvres ton mystère. ***Donne-nous part à cette grâce : rends notre cœur pareil au tien et nous te connaissons.***

#### **PRIÈRE D'OUVERTURE** *(du Prions en Église)*

Seigneur du ciel et de la terre, toi qui fais des merveilles, tu révéles ton nom aux tout-petits pour qu'ils te connaissent et chantent ta gloire. Rends-nous doux et humbles : que nous puissions, nous aussi, proclamer ta louange en Jésus, le Christ. ***AMEN.***

#### **PAROLE DE DIEU** : *Mt 11,28-30*

<sup>28</sup> « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. <sup>29</sup> Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. <sup>30</sup> Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger. »

*(Accueil de la Parole de Dieu par une pause de silence)*

\*\*\*\*\*

*Moment d'intériorisation, de contemplation...*

#### **L'humilité**

La véritable humilité, c'est tout simplement la vérité de notre humanité. Et c'est ce que Jésus est venu nous apporter. Être humble, c'est savoir aimer au point de ne plus chercher à occuper la première place. À la limite où Jésus l'a poussée, l'humilité est tout simplement impossible avec nos seules forces. Il fallait un Dieu aimant pour y arriver. (Jean-Paul Audet)

**La douceur** <https://emciv.com/page/texte/la-douceur-que-votre-douceur-soit-connue-de-tous-109.html>

Notre douceur doit-être connue de tous les hommes ! Comme des gens communiquant quelque chose de bon autour d'eux, pour que dans nos relations avec les autres nous portions ce bon fruit de l'amour de Dieu.

« La vraie douceur combine la fermeté de l'esprit et la tendresse du cœur ; elle évite la complaisance aussi bien que la violence et l'amertume du cœur dur. » (Martin Luther King)

« Celui qui est doux a une puissance singulière qui se compose de la réalité de la force et de l'apparence de la faiblesse. » (Victor Hugo)

Si vous êtes confronté à quelqu'un de doux, vous vous apercevez qu'une telle personne jouit d'une grande force, mais que cette force n'est pas apparente. Cette force est comme « une parure de grand prix », c'est la parure intérieure dont nous revêtons l'Esprit.

**Chanté si possible :**

*Ô Jésus, ô Jésus, doux et humble de cœur,  
rendez mon cœur, rendez mon cœur semblable au vôtre. (bis)*

- ⇒ Rends-moi humble, Seigneur, de cette joyeuse humilité qui attire l'Esprit dans l'âme désencombrée et généreuse. Aide-moi à ne rien m'attribuer des dons reçus, mais à tout remettre au Père avec Marie. /R
- ⇒ Rends-moi humble, Seigneur, de cette audacieuse humilité qui rend libre pour semer ta parole dans le champ du monde. Remplis mon cœur de douceur et de paix qui me fait accepter ma propre vulnérabilité. /R
- ⇒ Rends-moi humble, Seigneur, de cette simple humilité qui désarme la haine quand je tiens à avoir le dernier mot. Fais-moi chercher dans le réel de la vie tout ce qui est bon, beau et vrai. /R
- ⇒ Rends-moi humble, Seigneur, de cette fragile humilité qui m'ouvre à l'autre pour accueillir sa blessure et la mienne. Libère-moi de désirer la première place pour que je puisse aimer en m'oubliant. /R
- ⇒ Rends-moi humble, Seigneur, de cette sainte humilité qui vient de la prière, où, descendant au centre de mon âme, je ne vois plus que ta lumière pour la répandre autour de moi.

*Ô Jésus, ô Jésus, doux et humble de cœur,  
prenez mon cœur, prenez mon cœur qu'il soit bien vôtre. (bis)*

**PRIÈRE : Saisir avec douceur** (Sœur Emmanuelle)

Seigneur, toi qui as dit « Bienheureux les doux, ils posséderont la terre », donne-moi de saisir chaque chose avec douceur ; le téléphone et la valise, la plume et le balai, la fourchette et le plat, et surtout la main qui se tend vers moi.

Seigneur, toi qui as dit « Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur », donne-moi d'accueillir toute chose avec douceur ; la joie et la peine, l'encouragement et la critique, l'instant tel qu'il est et surtout l'autre tel qu'il se présente.

Vierge pleine de grâce, Vierge du sourire, restaure en moi la divine douceur, apprends-moi à guérir ceux que j'ai blessés, que ta tendresse fasse surgir sur mes lèvres les paroles qui rétablissent la paix.

*Moment d'intériorisation, de contemplation...*

**Comment je réagis devant mes limites ? ...**  
**Comment je réagis devant le manque de reconnaissance ? ...**

***Appel à la douceur de Pierre Talec***

- ◆ Seigneur, doux et humble de cœur, ***fais de moi un semeur de douceur.***
- ◆ Là où il y a hostilité ***que je sois semeur d'amitié.***
- ◆ Là où il y a rébellion ***que je sois semeur de réconciliation.***
- ◆ Là où il y a vengeance ***que je sois semeur de clémence.***
- ◆ Là où il y a contre-vérité ***que je sois semeur d'authenticité.***
- ◆ Là où il y a avarie ***que je sois semeur de sympathie.***
- ◆ Là où il y a détresse ***que je sois semeur d'allégresse.***

***Ô Jésus, ô Jésus, doux et humble de cœur,  
changez mon cœur, changez mon cœur en cœur d'apôtre. (bis)***

Dieu notre père nous enseigne en Jésus le chemin du Royaume. Ce Royaume est déjà parmi nous où les petits et les humbles ont une place préférentielle. Ensemble, frères les uns des autres, demandons cette force de bâtir ce règne d'amour et de paix.

*Notre Père...*

**PRIÈRE FINALE** (*Signes d'aujourd'hui, n° 160*)

Béni sois-tu, Seigneur du ciel et de la terre, d'avoir révélé ton Royaume aux tout-petits. Oui, nous proclamons ta louange car le Christ Jésus nous a montré ton visage de Père. Après avoir fait halte auprès de toi, nous repartons annoncer la Bonne Nouvelle de ton amour à tous ceux que nous rencontrerons. Louange à toi, Dieu d'amour, aujourd'hui et jusqu'aux siècles des siècles. **Amen.**

*Conception :*

*Frère Jean-Guy Beaulieu, s.c.*

*Merci !*

*Mise en page et adaptation :*

*Frère Michel Boucher, s.c.*

