

## **Consécration au Coeur Sacré et Miséricordieux de Jésus**

Coeur Sacré et Miséricordieux de Jésus,  
je vous aime et je veux demeurer dans l'éternité de votre Amour.  
Coeur du Christ ressuscité, recevez l'offrande totale de ma vie,  
de mon âme, de mon corps, de mon coeur, de mon intelligence,  
de ma volonté et de mes pensées.  
Que le feu ardent de votre divin Amour vienne consumer en moi  
tout ce qui est impur, imparfait, ténébreux.  
En échange, donnez-moi la pureté, l'humilité et la douceur  
qui jaillissent de vos Saintes Plaies.  
Coeur transpercé de Jésus, je vous dois tout,  
et je vous consacre, avec confiance, ma famille, mes amis,  
ma journée, mon travail, ma santé, toutes mes nécessités.  
Accueillez aussi dans l'abîme infini de votre Miséricorde,  
mes faiblesses, mes tentations, mes épreuves, mes détresses...  
Doux Coeur de Jésus, rendez-moi saint et faites-moi oeuvrer  
avec ardeur pour la venue de votre Règne et le salut des âmes.  
Notre-Dame du Sacré-Coeur, Mère de Miséricorde,  
priez et intercédez pour nous.  
Coeur Sacré et Miséricordieux de Jésus, j'ai confiance  
et j'espère en vous.

### **Acte de consécration aux Coeurs Unis**

*"Coeurs unis de Jésus et de Marie, nous nous consacrons à vous.*

*Nous voulons vivre en union d'amour avec vous, pour combattre à vos côtés et sous votre divine protection, toute sorte de mal.*

*Avec vous et pour vous, nous voulons oeuvrer pour le salut du monde et le triomphe de la Sainte Église, Corps mystique du Christ ressuscité.*

*Acceptez notre désir de nous élever et de déposer en toute humilité, dans vos coeurs adorables nos faiblesses et nos erreurs, pour que par la sainte grâce de notre Créateur,*

*Tout devienne vertus afin de mieux Vous servir, Vous aimer et devenir de jour en jour plus dignes de l'amour que vous nous donnez.*

*Coeurs Unis de Jésus et de Marie, priez pour nous. (3x)*

Amen.

**« 24 h d'Adoration Eucharistique »**

**« Veillons, adorons le Seigneur... »**

**Feuille de Prières – Méditations  
Consécrations - Litanies**

**Eglise du Sacré-Coeur**

## **Litanies du Sacré-Coeur de Jésus**

« Seigneur, ayez pitié de nous  
Ô Christ, ayez pitié de nous  
Seigneur, ayez pitié de nous

*Jésus-Christ, écoutez-nous*

*Jésus-Christ, exaucez-nous*

*Père céleste, qui êtes Dieu, ayez pitié de nous*

*Dieu le fils, rédempteur du monde, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, fils du père éternel, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, formé par le Saint-Esprit dans le sein de la vierge Marie,  
ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, uni substantiellement au verbe de Dieu,  
ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, souveraine majesté, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, temple saint du Seigneur, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, tabernacle du très-haut, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, maison de Dieu et porte du ciel, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, fournaise ardente de charité, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, sanctuaire de la justice et de l'amour, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, plein d'amour et de bonté, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, abîme de toutes les vertus, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, très digne de toutes louanges, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, roi et centre de tous les cœurs, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, dans lequel sont tous les trésors de la sagesse et de la  
science, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, dans lequel réside toute la plénitude de la divinité,  
ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, objet de complaisance du père céleste,  
ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, le désiré des collines éternelles, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, patient et très miséricordieux, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, libéral pour tous ceux qui vous invoquent,  
ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, source de vie et de sainteté, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, propitiation pour nos péchés, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, rassasié d'opprobres, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, broyé à cause de nos péchés, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, obéissant jusqu'à la mort, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, percé de la lance, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, source de toute consolation, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, notre vie et notre résurrection, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, notre paix et notre réconciliation, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, victime des pécheurs, ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, salut de ceux qui espèrent en vous, ayez pitié de  
nous*

*Cœur de Jésus, espérance de ceux qui meurent dans votre amour,  
ayez pitié de nous*

*Cœur de Jésus, délices de tous les saints, ayez pitié de nous*

*Agneau de Dieu, qui effacez les péchés du monde, pardonnez-nous,  
Seigneur*

*Agneau de Dieu, qui effacez les péchés du monde, exaucez-nous,  
Seigneur*

*Agneau de Dieu, qui effacez les péchés du monde, ayez pitié de nous*

*Jésus, doux et humble de cœur.*

*Rendez-nous un cœur semblable au vôtre.*

*Dieu éternel et tout-puissant, jetez les yeux sur le cœur de votre fils  
bien-aimé : soyez attentif aux louanges et aux satisfactions qu'il vous  
rend au nom des pécheurs. Apaisé par ces divins hommages,  
pardonnez à ceux qui implorent votre miséricorde au nom de ce  
même Jésus-Christ, votre fils, qui vit et règne avec vous, en l'unité  
du Saint-Esprit, dans les siècles des siècles. Amen.*

## **Quelques textes pour vous aider à prier, à adorer**

*Il est là ! disait le saint curé d'Ars. Merveille ! Dieu nous attend et se réjouit de nous voir.*

*Faisons silence et plaçons-nous sous son regard.*

*Lentement, faisons le signe de la croix en réalisant la présence du Père, du Fils et du Saint-Esprit.*

*Murmurons au Christ : « Seigneur, je sais que Tu es là, devant moi, je crois en Toi, Tu es caché pour moi dans l'hostie mais je viens Te dire mon amour, Te présenter ma vie, ma journée, tous mes soucis. Merci d'être là.*

« Tout seul, nous sommes démunis.

Mais l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse ; car nous ne savons que demander pour prier comme il faut.

L'Esprit lui-même intercède pour nous en des gémissements ineffables. » (Rm 8, 26).

*Tournons-nous vers Lui, l'hôte de notre âme, plus intime à nous-mêmes que nous-mêmes. Demandons-Lui la grâce de bien profiter de ce temps d'adoration. Fais-nous connaître le Père, révèle-nous le Fils et Toi, leur commun Esprit, fais-nous toujours croire en Toi. Révèle-nous les merveilles de Dieu pour chacun de nous.*

Le Christ nous dit : Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau et moi je vous soulagerai. (Mt 11, 28-30).

*Si quelque chose nous pèse ou occupe notre esprit, confions-le-Lui et ayons confiance : si nous nous occupons de Jésus, Lui s'occupera de nos affaires.*

*Contemplons-le qui fixe sur chacun de nous son regard en nous aimant.*

*Osons croire qu'Il nous aime réellement, avec toutes nos fragilités, au-delà de notre péché.*

*Exposons-nous à son regard bienveillant, Lui qui veut nous relever en nous communiquant son amour.*

*Je sais que Jésus est là, je Lui ouvre mon cœur. Je peux Lui présenter toutes les personnes que j'aime ou que j'ai du mal à aimer.*

*Il me remplit de Sa vie, de Sa paix, de Sa bonté, de Sa douceur, de Sa joie. Il me donne Son amour pour aimer les autres.*

*Il me transforme et j'essaie de répandre autour de moi tout ce que j'ai reçu. Comme un soleil dont les rayons éclairent tous ceux que je rencontre. Merci Jésus pour Ton amour, montre-moi comment le partager avec les autres.*

*Mon Père,*

*Je m'abandonne à vous, fais de moi ce qu'il vous plaira.*

*Quoi que vous fassiez de moi, je vous remercie.*

*Je suis prêt à tout, j'accepte tout.*

*Pourvu que votre volonté se fasse en moi, en toutes vos créatures, je ne désire rien d'autre, mon Dieu.*

*Je remets mon âme entre vos mains.*

*Je vous la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon cœur, parce que je vous aime, et que ce m'est un besoin d'amour de me donner, de me remettre entre vos mains, sans mesure, avec une infinie confiance, car vous êtes mon Père.*

*(Bienheureux Charles de Foucauld)*

*« De toutes mes forces, celles que tu m'as données, je T'ai cherché, désirant voir ce que j'ai cru. Et j'ai lutté, et j'ai souffert. Mon Dieu, mon Seigneur, mon unique espoir, accorde-moi de n'être jamais las de te chercher, qu'avec passion sans cesse je cherche ton visage. Toi qui m'as donné de Te trouver, donne-moi le courage de te chercher et d'espérer Te trouver toujours davantage.*

*Devant Toi ma solidité : garde-la.*

*Devant Toi ma fragilité : guéris-la.*

*Devant Toi tout ce que je sais, tout ce que j'ignore.*

*Par là où Tu m'as ouvert, j'entre : accueille-moi.*

*De là où Tu m'as fermé, j'appelle : ouvre-moi.*

*Accorde-moi de ne pas T'oublier, accorde-moi de Te comprendre.*

*Mon Dieu, mon Seigneur, accorde-moi de t'aimer ». (Saint Augustin)*

*« Il m'a aimé jusqu'à l'extrême, l'extrême de moi, l'extrême de Lui. Il m'a aimé à sa façon, gracieusement, gratuitement,... comme je ne sais pas aimer : cette simplicité, cet oubli de soi, ce service humble et non gratifiant. Il a aimé les siens jusqu'à l'extrême, ils sont tous à Lui, chacun comme unique, une multitude d'uniques. Il a tant aimé les hommes qu'Il leur a donné son Unique : et le Verbe s'est fait frère. Amen. » (La Prière du Père Christian de Chergé)*

« Quand je suis auprès du tabernacle, je ne sais dire qu'une seule chose à Notre Seigneur : "Mon Dieu, vous savez que je vous aime". »  
(Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, Lt 152)

« Le temps que vous passez avec Jésus au Saint-Sacrement est le meilleur temps que vous puissiez passer sur Terre. Chaque instant passé avec Jésus approfondira votre union avec lui, rendra votre âme immortelle plus glorieuse et plus belle au Ciel et contribuera à apporter une paix éternelle sur Terre. »

(Mère Teresa)

« Vous êtes, mon Seigneur Jésus, dans la sainte Eucharistie, vous êtes là, à un mètre de moi dans ce tabernacle ! Votre corps, votre âme, votre humanité, votre divinité, votre être tout entier est là, dans sa double nature (...) ! »  
(Bienheureux Charles de Foucauld)

**« Adorer, c'est se laisser regarder et aimer par Jésus. »**

"Acceptons, acceptez de vous offrir à Celui qui nous a tout donné, qui est venu non pour juger le monde, mais pour le sauver (Jn 3,17), acceptez de reconnaître la présence agissante en vos vies de Celui qui est ici présent, exposé à nos regards. Acceptez de lui offrir vos propres vies !

Marie, la Vierge Sainte, Marie, l'Immaculée Conception, a accepté, voici deux mille ans, de tout donner, d'offrir son corps pour accueillir le Corps du Créateur. Tout est venu du Christ, même Marie ; tout est venu par Marie, même le Christ. (...)

Une foule immense de témoins est invisiblement présente à nos côtés. Nous ne les voyons pas, mais nous les entendons qui nous disent, à chacun et à chacune d'entre nous : « Viens, laisse-toi appeler par le Maître ! Il est là ! Il t'appelle (cf. Jn 11, 28) ! Il veut prendre ta vie et l'unir à la sienne. Laisse-toi saisir par Lui. Ne regarde plus tes blessures, regarde les siennes. Ne regarde pas ce qui te sépare encore de Lui et des autres ; regarde l'infinie distance qu'Il a abolie en prenant ta chair, en montant sur la Croix que Lui ont préparée les hommes et en se laissant mettre à mort pour te montrer son amour. Dans ses blessures, Il te prend ; dans ses blessures, Il te cache (...), ne te refuse pas à son Amour ! »

(Benoît XVI à Lourdes le 14 septembre 2008)

**« Adorer, c'est se rendre présent à l'Amour. »**

« Il est bon de s'entretenir avec Lui et, penchés sur sa poitrine, comme le disciple bien-aimé (Jn 13,25), d'être touchés par l'amour infini de son cœur.

Si, à notre époque, le christianisme doit se distinguer surtout par « l'art de la prière », comment ne pas ressentir le besoin renouvelé de demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour, devant le Christ présent dans le Saint-Sacrement ?

Bien des fois, chers frères et sœurs, j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien ! »

(Jean-Paul II (Ecclesia de Eucharistia, 25)

**« Adorer, c'est ouvrir son cœur à Jésus. »**

« Mes enfants très chers, Jésus veut que je vous dise encore combien il a d'amour pour chacun d'entre vous, au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer. Je m'inquiète de ce que certains d'entre vous n'aient pas encore vraiment rencontré Jésus seul à seul : vous et Jésus seulement.

Nous

pouvons certes passer du temps à la chapelle, mais avez-vous perçu, avec les yeux de l'âme, avec quel amour il vous regarde ?

Avez-vous vraiment fait connaissance avec Jésus vivant, non à partir de livres mais pour l'avoir hébergé dans votre cœur ?

Avez-vous entendu ses mots d'amour ?

Demandez-en la grâce : il a l'ardent désir de vous la donner... Il veut vous dire non seulement qu'il vous aime, mais davantage qu'il vous désire ardemment.

Vous lui manquez quand vous ne vous approchez pas de lui.

Il a soif de vous. (...)

Mes enfants, vous n'avez pas à être différents de ce que vous êtes dans la réalité pour que Jésus vous aime. Croyez simplement que vous lui êtes précieux.

Apportez vos souffrances à ses pieds et ouvrez seulement votre cœur pour qu'il vous aime tels que vous êtes. Et lui fera le reste. »

(Mère Teresa)

## **Comment rester une demi-heure, une heure à l'adoration ?**

*Nous ne savons pas toujours comment passer un temps long devant le Saint-Sacrement pour que ce temps porte les meilleurs fruits spirituels possibles.*

*« Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi » ([Mt 26, 40](#)), dit Jésus à ses disciples qu'il trouve endormis à Gethsémani.*

*Comme aux disciples, il nous est difficile de rester en adoration une heure sans se laisser gagner par les distractions ou par le sommeil.*

### **Quelques conseils :**

#### **- Porter un regard d'amour sur le Christ**

*Pour commencer, laissez-vous regarder par le Christ. Rappelez-vous qu'il a décidé de passer ce temps avec vous. À ce moment, il est bon de rester quelque temps à genoux (si votre santé vous le permet) afin de reconnaître votre petitesse face au mystère de l'incarnation et de la présence réelle. Mais souvenez-vous : quelle que soit l'attitude de votre corps, elle doit refléter votre mouvement intérieur, le regard d'amour que vous portez sur le Christ.*

*Ce regard d'amour, c'est celui du jeune homme sur sa fiancée le jour de son mariage, c'est celui d'une mère sur son nouveau-né, ou sur son fils ou sa fille qui revient d'un long voyage. C'est un regard rempli d'intimité, de silence, de joie. Voilà ce que nous devrions rechercher quand nous nous rendons en présence de Jésus-Eucharistie. Et si vous ne ressentez rien, sachez que lui le ressent. Il est infiniment plus heureux de vous voir que nous pourrions jamais l'être.*

#### **- Passer du temps avec Jésus**

*Si vous ne savez pas quoi dire, ou quoi faire, l'important est de passer du temps avec Jésus-Hostie, le visage même de l'amour. C'est la base de toute relation : passer du temps avec l'autre. Apprenons à rester assis aux pieds de Jésus, et à choisir la meilleure part, comme Marie de Béthanie ([Mc 10, 42](#)). Ainsi, nous pourrions ouvrir nos oreilles à la volonté du Seigneur, et prier avec Jésus le notre Père : « Que ta volonté soit faite ».*

*Devant le Saint-Sacrement, vous pouvez prier avec la Bible. [Choisissez un passage, puis lisez-le plusieurs fois.](#) Tournez-le dans votre bouche*

*comme un bon vin. Cela vous permettra de fixer vos pensées sur le Seigneur, et de ne pas vous abandonner aux distractions. Demandez aussi au Saint-Esprit de vous aider à comprendre ce que vous lisez.*

*Vous pouvez aussi prier le chapelet. La Vierge Marie a aimé Jésus plus que quiconque. À travers [les mystères du rosaire](#), elle peut vous aider à méditer sur la vie de son fils : le contempler au jour de sa naissance, de sa passion, de sa mort et de sa résurrection. Priez avec elle : elle vous apprendra à faire « tout ce qu'il vous dira ».*

*Il peut être profitable de chanter intérieurement. Vous avez forcément une hymne préférée que vous connaissez par cœur. C'est le moment de la chanter dans votre tête, pour le Seigneur.*

*Si malgré tout cela vous êtes distrait, ce n'est pas très grave. Ne passez pas votre temps à chasser vos distractions : offrez-les au Seigneur. Si le sommeil vous gagne, ne gaspillez pas votre énergie à lutter : « Dieu comble son bien-aimé quand il dort » ([Ps 126](#)).*