



# 60 MINUTES AVEC JÉSUS



GUIDE POUR L'ADORATION  
EUCCHARISTIQUE

**CE GUIDE VISE A VOUS  
ACCOMPAGNER DANS**

**VOTRE PRATIQUE DE  
L'ADORATION**

**EUCHARISTIQUE EN VOUS  
OFFRANT DES**

**MÉDITATIONS ET PRIÈRES  
POUR ENRICHIR**

**VOTRE EXPÉRIENCE  
SPIRITUELLE .**

Vous voilà devant le Saint Sacrement, quelle joie que de se trouver devant son créateur ! Prenez une position de prosternation à genoux si possible et signez - vous du signe de croix très lentement.

Prenez quelques inspirations profondes afin de centrer votre esprit et de vous mettre en phase avec le Seigneur.

Maintenant que vous êtes dans un état de relaxation profonde vous êtes fin prêt a communiquer avec le père.

La plus belle prière est celle qui vient du cœur, vous pouvez simplement dire ce que vous avez sur le cœur. La présence est réelle !

Il est là devant vous et il vous écoute et vous regarde avec compassion et miséricorde. Si vous ne savez pas quoi dire dites simplement un Notre Père après avoir demandé l'intercession de la Sainte vierge Marie.

Sentez l'inspiration venir et respirez..., fermez les yeux prenez un moment de réflexion sur le déroulé de votre journée, (Comment ai-je aimé ? ) Que s'est il passé durant cette journée ? Qu'es ce que Dieu m'a apporté ? M'a t il fait signe ?

Sentez le réconfort de notre père sa présence est réelle !

**Bonne méditation et  
bonne adoration !**

**Au nom du Père et du fils, et du  
Saint Esprit +**

Très Sainte vierge Marie, intercède pour moi auprès de ton fils Jésus pour que mes supplications montent vers le ciel. O mère du verbe incarné conduisez- moi au Père.

**Je vous salue Marie...**

Viens Esprit créateur, Je t'invoque  
JÉSUS DE Nazareth !

Jésus - Christ roi des rois Dieu de  
l'univers, J'adore je crois et j'espère.  
Je me présente devant toi O mon  
doux Jésus avec mes faiblesses, dans  
ma petitesse je m'abaisse devant toi,  
Yeshua  
Seigneur aie pitié de moi pauvre  
pécheur O Christ prend pitié.  
Je ne suis pas digne de me tenir  
devant toi mais dis seulement une  
parole et mon âme sera guérie !  
**Amen**

J'ai seulement besoin de toi Père, en  
toi je trouve ma joie, je suis rempli  
d'allégresse quand je te vois, toi seul  
peut me comprendre toi seul connais

ce que je ressens, Seigneur délivre  
moi ! **Amen**

Le seigneur est mon berger je ne  
manquerai de rien ! **(Ps 22)** Ton bâton  
me rassure et me guide.  
Tu me fait reposer dans de verts  
pâturages.

Je te rend grâce pour cette journée,  
pour le partage que j'ai reçu, merci de  
m'avoir accompagné durant cette  
journée. En toi je trouve mon  
espérance. **Amen**

Esprit Saint qui vient du Père viens  
me guider, me vivifier, fortifie moi  
dans mes faiblesses, Viens Esprit  
Saint, de ta lumière envahis - moi !

De ton feu ardent, embrase - moi !  
Écoute le cri de mon Cœur. Mon cri  
qui vient a toi. O Dieu créateur, je te  
remercie pour le souffle de vie. Fait  
de moi un témoin de ton Amour !  
Glorifie moi.

**(Ps 4)** Quand je crie, réponds moi,  
Dieu ma justice !

Toi qui me libère dans la détresse,  
pitié pour moi, écoute ma prière ! En  
paix, rassemblé dans l'unité, je me  
coucherai et m'endormirai, car toi  
Seigneur tu m'a établi, en solitude  
dans l'espérance. **Gloire au Père...**  
**Maintenant.... Alléluia....**

Seigneur, donne moi un jour de voir  
ton visage, Je veut te voir Jésus.  
Donne moi de faire qu'un avec toi, O

Jésus, Mon Seigneur et mon Dieu !  
Avec toi je suis en sécurité, Merci  
Seigneur.

O Jésus donne - moi le pain  
d'humilité, donne moi le pain de  
mortification intérieur, Donne - moi je  
te prie le pain de charité, donne - moi  
la soif d'apprendre toujours plus de  
toi . O Christ par ta parole je me sens  
vivre, tu es une parole vivante pour le  
monde, donne - moi de pouvoir moi  
aussi témoigner de ton Amour. **Ainsi  
soit – il .**

**(ps 63)** Exauce ma prière, Seigneur  
quand je te supplie ;

de la crainte de l'ennemi délivre mon  
âme.

Protège-moi contre les complots des  
méchants, contre la multitude  
de ceux qui commettent l'injustice.

Je me réjouis en toi Seigneur et je  
mets en toi mon espérance Je te loue  
pour des siècles et des siècles **Amen.**

Seigneur Dieu, fais resplendir sur moi  
ta face, prend pitié de moi.

**(Ps 66)** Que les peuples te confessent,  
O Dieu, que tous les peuples te  
confessent.

Que les nations soient dans la joie et  
l'allégresse car tu juges les peuples

avec droiture, et sur la terre tu guides  
les nations.

Que tous les confins te craignent O  
Seigneur. **Gloire au père...**  
**maintenant.... Alléluia...**

Qu'il est bon d'être avec toi Seigneur  
Dieu, tu es bon, en tout temps ta  
lumière resplendit en moi, alléluia, tu  
es comme une source d'eau  
jaillissante en moi . Je te louerai sans  
fin et sans fin je prononcerai ton nom.  
**Amen... Alléluia !**

Agneau immolé tu t'es levé pour  
sauver l'humanité, O Christ ressuscité  
tu règnes sur l'humanité, je dirai tout

haut ce que tu as fait pour moi je  
proclamerai la gloire de ton nom je  
parlerai de ta bonté et ta fidélité,  
vraiment qu'il est bon de te glorifier  
O Agneau immolé ton règne n'a pas  
de fin, je proclamerai la gloire de ton  
nom pour l'éternité **Amen...**

**Alléluia !**

A l'ombre de tes ailes, tu me promets  
le ciel et ton amour aussi doux  
comme le miel me remplit  
d'allégresse et sans cesse je glorifiai  
tes merveilles, tu ne me promets pas  
d'être heureux, mais être avec toi  
c'est ce qui me rend joyeux et quand  
je partirai au ciel j'espère que tu me  
fera une place car j'aime être avec toi,

Jésus j'ai confiance en toi ! **Amen...**  
**Alléluia !**

Père je remets mon Esprit entre tes  
mains, par ta Divine miséricorde  
prends pitié de moi, je m'incline  
devant ta grandeur avec ma petitesse .  
Ma bouche sans fin chante ta louange  
et ta gloire, Hosanna au fils de  
David !  
Que tout Esprit te loue éternellement !  
O Dieu tout puissant écoute ma  
prière. Ne détourne pas de moi ta  
face. Ravive en moi la flamme de  
l'Espérance, fais de moi une âme  
charitable, donne moi d'aimer mon  
prochain. Je te remets tout ceux qui

m'ont blessé tout ceux à qui je  
n'arrive pas a pardonner. Seigneur  
sois miséricordieux pour nous et pour  
le monde entier ! Que tout Esprit te  
loue éternellement ! **Ainsi soit-il .**

Je t'implore, Jésus de Nazareth, Jésus  
Christ, Par ton précieux sang, par tes  
saintes plaies, par ta croix , délivre  
mon âme, purifie ce qui est souillé,  
aplanis les sentiers, rafraîchis ce qui  
est aride, guide moi vers ta lumière  
étincelante, ne me laisse pas  
succomber a la tentation  
**Dieu viens a mon aide, seigneur a  
notre secours ! Gloire soit au Père...**

**Prière de guérison :** O Dieu, Je me présente devant toi et te prie pour ce que je considère le plus important. Ce que je désire est ce qui me paraît le plus important.

Mais toi O mon Dieu, Mets - moi dans le cœur ces paroles ‘‘

Ce qui est important c'est la santé de l'âme ‘‘

Seigneur que sur moi s'accomplisse en tout ta Sainte volonté.

Si tu le peux et si tu le veux, que je retrouve la santé. Si c'est ta volonté, que je continue a porter ma croix. Et je te prie pour mon proche malade.

Viens purifier nos cœurs afin de nous rendre dignes d'être les instruments

de tes Saintes grâces. Garde - moi  
(mon proche) soulage mes douleurs.  
Que ta Sainte volonté  
s'accomplisse sur moi .  
Aide - moi a porter ma croix, Merci  
Seigneur.  
**X 3 gloire au père ...**

Seigneur, tu est la prunelle de mes  
yeux, ton amour est éternel, avec toi  
je n'est plus peur, Saint est ton nom !  
Réjouis toi Seigneur, ne pleure pas  
mon doux Jésus . Je promets de te  
rester a jamais fidèle car toi seul est le  
très - Haut, toi seul est Seigneur.  
Reste avec moi Jésus, mon cœur a  
soif de toi, je te prie pour que ma foi  
soit comme le buisson ardent qui ne

se consume pas, révèle - toi a moi O  
mon Dieu, je crois en la présence  
réelle dans cette hostie de pain.  
Seigneur donnez - moi je vous prie le  
doux parfum de votre Esprit Saint .  
**Amen.**

Par cette Sainte Eucharistie, je te  
bénis, je te rends grâce car tu as  
donné ta vie pour moi. Toi qui as dit  
cherchez et vous trouverez, frappez et  
l'on vous ouvrira, voici que je frappe  
a ta porte réclamant ton assistance en  
toute bienveillance, accueille mes  
prières. Et le verbe s'est fait chair,  
et il a habité parmi nous ! **Gloire au  
Père... Maintenant.... Amen.**

## **(Anima Christi)**

Âme su Christ, sanctifie - moi, corps  
du Christ, sauve-moi.

Sang du Christ, enivre - moi. Eau du  
coté du Christ, lavez moi.

Passion du Christ, fortifiez moi. O  
bon Jésus, exauce - moi.

Dans tes blessures, cache- moi.

Ne permets, pas que je sois séparé de  
toi.

De l'ennemi défends moi.

A ma mort appelle - moi .

Ordonne-moi de venir a toi pour  
qu'avec tes saints je te loue,

Dans les siècles et des siècles.

**Ainsi soit-il.**

### **Prière de Fatima :**

Mon Dieu , je crois, j'adore j'espère et je vous aime. je vous demande pardon pour ceux qui ne croient pas, qui n'adorent pas, qui n'espèrent pas et ne vous aiment pas.

Très Sainte Trinité, Père fils et Saint-Esprit , je vous adore profondément et je vous offre le très précieux corps, sang, Âme et Divinité de notre Seigneur Jésus - Christ, présent dans tout les tabernacles du monde, en réparation des outrages et ; sacrilèges et indifférences pas lesquelles il est lui-même offensé. Par les mérites infinis de son Cœur sacré et du Cœur immaculé de Marie, je vous demande la conversion des pauvres pécheurs.

Mon Jésus avec toi et par toi je demande au Père céleste de bien vouloir accorder sa bénédiction sur ma paroisse, fidèles, évêques, prêtres et diacres. Apporte - leur, Père la paix qu'ils méritent, envoie un rayon de ta lumière et sois miséricordieux.

Seigneur écoute ma supplication, apporte aux malades la grâce de guérison toi qui en est capable toi qui est leur seuls espoir, réduits leurs souffrances et si telle est ta volonté aide les a porter leurs croix je te remets leurs souffrances.

Accorde aux agonisants la grâce d'une bonne mort.

Viens bénir les personnes aidantes qui accompagnent nos malades et les mourants.

Seigneur sois miséricordieux.

Console ceux qui sont seuls.

Aussi accorde-moi la grâce dont j' ai besoin... (dire la grâce que vous voulez obtenir)

Bénis le Saint Père.

O mon Jésus pardonne - nous tout nos péchés, préserve-nous du feu de l'enfer et conduis au ciel toutes les âmes spécialement celles qui ont le plus besoin de ta Sainte et Divine miséricorde.

Jésus J'ai confiance en toi !

**Notre Père... Je vous salue Marie...**

**Gloire au Père...**

Mon Père je m'abandonne a toi, fais de moi ce qu'il te plaira. Quoi que tu fasses de moi, je te remercie, je suis prêt à tout, j'abandonne tout pourvu que ta volonté se fasse en moi, et en toutes tes créatures, je ne désire rien d'autre, mon Dieu.

Je remets mon âme entre tes mains.  
Je te la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon Cœur, parce que je t'aime et que ce m'est un besoin d'amour de me donner,  
de me remettre entre tes mains, sans mesure, avec une infinie confiance, car tu es mon Père et je suis ton enfant bien - aimé. **Au nom du Père et du fils et du Saint Esprit Amen +**

“ Jésus doux et humble de cœur, rends  
notre cœur semblable au tien ! ”

**Litanie et consécration au sacré  
cœur de Jésus :**

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 toute  
louange, **ayez pitié de nous.**

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

Béni soit Jésus Christ

Béni soit le très Saint sacrement de  
l’autel.

Béni soit son Saint nom.  
Béni soit Dieu le père tout - puissant  
Béni soit sa création  
Béni soit le fils du Dieu vivant  
Béni soit celui qui vient au nom du  
Seigneur  
Béni soit le bon pasteur  
Béni soit le berger qui rassemble ses  
brebis égarées.  
Béni soit la très sainte vierge Marie  
Béni soient tout les anges et tout les  
Saints.  
Béni soit le maître de l'Univers.

Cœur sacré de Jésus, j'ai confiance en  
vous ! Cœur douloureux et immaculé  
de Marie, refuge des pécheurs, priez  
pour nous !  
**Amen... Alléluia...**

**Prière a Marie :**

Très Sainte vierge Marie, Reine du ciel et souveraine maîtresse des anges, par ton oui tu nous a donné Jésus il est devenu ton fils bien aimé O Mère très aimante accorde - nous aussi de répondre oui a la vie en Christ. O, Maman Marie prend moi par la main et guide moi vers Jésus ton enfant. Jésus, Marie je ne désire que vous, pour tout et pour toujours.  
**Je vous salue Marie... Gloire au Père...**

**Bonus : chant d'adoration**

**REGARDEZ L'HUMILITÉ DE  
DIEU**

Admirable grandeur  
Étonnante bonté  
Du Maître de l'Univers  
Qui s'humilie pour nous au point de  
se cacher  
Dans une petite hostie de pain

Regardez l'humilité de Dieu  
Regardez l'humilité de Dieu  
Regardez l'humilité de Dieu  
Et faites-lui hommage de vos cœurs

Faites-vous tout petits  
Vous aussi devant Dieu

Pour être élevé par lui  
Ne gardez rien pour vous  
offrez-vous tout entier  
A ce Dieu qui se donne à vous

Regardez l'humilité de Dieu  
Regardez l'humilité de Dieu  
Regardez l'humilité de Dieu  
Et faites lui hommage de vos cœurs .

(Emmanuel Music, les petits  
chanteurs de la croix de bois)

