

# **Six conseils pour bien suivre la Sainte Messe en direct**

Le confinement actuellement imposé peut être une bonne occasion de participer à la Messe tous les jours. Bien que la plupart d'entre nous n'a plus la possibilité d'y assister à l'église, nous avons toutefois plus de temps pour suivre la Messe tous les jours online. Si la technologie vient une nouvelle fois à notre secours, nous veiller malgré tout veiller à rester attentifs et recueillis. Quelques conseils pour nous aider.

11/04/2020

1. Il est préférable de ne pas assister seul à la retransmission. Si vous le pouvez, faites-le en famille, avec vos enfants, vos frères ou vos sœurs. L'union faisant la force, il est alors plus facile de se *concentrer*. Choisissez la Messe dont l'heure convient le mieux à tous afin qu'elle devienne une occasion de se retrouver en famille chaque jour.
2. Soignez le cadre. Placez une Croix ou une image de la Sainte Vierge près de la télé ou de l'ordinateur.
3. ... et ne négligez pas votre tenue. Laissez le pyjama pour dormir et le survêtement pour le sport.
4. Suivez la Messe comme si vous étiez dans votre paroisse : levez-vous pour la lecture de l'*Évangile*, mettez-

vous à genoux pour la Consécration, etc. Tous ces gestes sont importants.

5. Au moment de la Communion, faites une *communion spirituelle*. Entre autres, celle que saint Josémaria disait lui-même peut vous être d'un bon secours : *Je voudrais, Seigneur, te recevoir avec la pureté, l'humilité et la dévotion avec lesquelles ta très sainte Mère te reçut, avec l'esprit et la ferveur des saints.*

6. Prenez votre temps. La Messe a une valeur exceptionnelle et nous avons tellement de choses à confier à Dieu à ce moment-là. Consacrez quelques *minutes après la Messe* à prier pour les défunts, les malades, le personnel soignant, les autorités civiles et, bien entendu, pour l'Église, le Pape, nos évêques et notre paroisse.

Version "jeunes" : à imprimer et à partager en famille !

**Et si vous souhaitez approfondir :**

Résumés de Foi chrétienne : Sujet 20.  
L'Eucharistie (2)

*Le Prélat partage idées et suggestions  
pour affronter l'urgence du  
coronavirus*

Lettre du Prélat (1er XI 2019)

Livres électroniques gratuits

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-be/article/six-conseils-pour-bien-suivre-la-sainte-messe-en-direct/> (18/01/2026)