

# Méditation audio : Pourquoi êtes-vous bouleversés ?

Moment de prière à partir de  
l'évangile du 3ème dimanche de  
Pâques (cycle B)

16/04/2021

## Prière introductory

*Au nom du Père, et du Fils, et du Saint  
Esprit.*

*Amen.*

*Mon seigneur et mon Dieu, je crois fermement que Tu es ici, que Tu me vois, que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## **Conclusion**

*Je Te remercie, mon Dieu, des bonnes résolutions, des actes d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## **Évangile de Saint Luc 24, 35-48**

*En ce temps-là,*

les disciples qui rentraient  
d'Emmaüs

racontaient aux onze Apôtres et à  
leurs compagnons

ce qui s'était passé sur la route,

et comment le Seigneur s'était fait  
reconnaitre par eux

à la fraction du pain.

Comme ils en parlaient encore,

lui-même fut présent au milieu  
d'eux, et leur dit :

« La paix soit avec vous ! »

Saisis de frayeur et de crainte,

ils croyaient voir un esprit.

Jésus leur dit :

« Pourquoi êtes-vous bouleversés ?

Et pourquoi ces pensées qui surgissent dans votre cœur ?

Voyez mes mains et mes pieds : c'est bien moi !

Touchez-moi, regardez :

un esprit n'a pas de chair ni d'os  
comme vous constatez que j'en ai. »

Après cette parole,

il leur montra ses mains et ses pieds.

Dans leur joie, ils n'osaient pas encore y croire,

et restaient saisis d'étonnement.

Jésus leur dit :

« Avez-vous ici quelque chose à manger ? »

Ils lui présentèrent une part de poisson grillé

qu'il prit et mangea devant eux.

Puis il leur déclara :

« Voici les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous :

“Il faut que s'accomplisse tout ce qui a été écrit à mon sujet dans la loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes.” »

Alors il ouvrit leur intelligence à la compréhension des Écritures.

Il leur dit :

« Ainsi est-il écrit que le Christ souffrirait,

qu'il ressusciterait d'entre les morts le troisième jour,

et que la conversion serait proclamée en son nom,

pour le pardon des péchés, à toutes les nations,  
en commençant par Jérusalem.  
À vous d'en être les témoins. »

Accéder à toutes les méditations  
audio

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-cd/article/meditation-audio-pourquoi-etes-vous-bouleverses/> (21/01/2026)