

# **Qu'est-ce que la minute héroïque ?**

Dès le matin, nous pouvons relever un défi ! Le réveil sonne et nous devons choisir entre l'éteindre ou sortir du lit immédiatement. La minute héroïque est la lutte pour sortir du lit sans tergiverser, comme un petit cadeau offert à Dieu.

03/02/2025

**La minute héroïque : un acte d'amour concret**

La **minute héroïque** consiste à accomplir une action avec amour, au moment précis où elle doit être faite, comme se lever dès que le réveil sonne. Saint Josémaria appréciait particulièrement cette idée.

## **La minute héroïque : un précepte évangélique**

Combien de fois, au matin, appuyons-nous sur "**répéter l'alarme**" ou "**plus tard**" lorsque le réveil sonne ? Ce petit combat quotidien n'est pas propre à notre époque et aux smartphones. L'idée de la **minute héroïque** trouve son fondement dans l'Évangile :

**"Celui qui est fidèle dans les petites choses l'est aussi dans les grandes." (Lc 16, 10)**

Il n'est pas nécessaire de réaliser des actions extraordinaires pour devenir saint. Il suffit d'accomplir avec

amour et dévouement les petites choses du quotidien.

Saint Josémaria, fondateur de l'Opus Dei, parlait d'un amour de Dieu et des autres **concret**, qui imprègne tous les aspects de la vie, même les plus ordinaires. Et quoi de plus ordinaire qu'un réveil qui sonne ? Voici comment il décrit la **minute héroïque** dans le point 206 de *Chemin* :

**"La minute héroïque. - C'est l'heure précise de te lever. Sans hésitation : une pensée surnaturelle et... debout ! - La minute héroïque : tu as là une mortification qui fortifie ta volonté et n'affaiblit pas ta nature."**

**Qu'est-ce que la minute héroïque ?**

La **minute héroïque**, c'est accomplir une action **au moment précis** où nous avons décidé de la réaliser. Elle

ne se limite pas seulement au premier test de la journée – se lever immédiatement au son du réveil –, elle est un état d'esprit à appliquer dans tous les aspects de la vie.

### **Quelques exemples concrets :**

- Commencer ou terminer son travail ou son étude à l'heure prévue.
- Consacrer un temps défini à la prière sans reporter.
- Respecter les horaires prévus pour le repos.

### **Quelques conseils pour vivre la minute héroïque**

**Un post-it du cœur :** écrivez le nom des personnes pour lesquelles vous offrez un effort et gardez-le à portée de vue pour vous motiver au début ou à la fin d'une activité.

**Préparer le moment :** planifiez votre journée et programmez des

rappels avant vos "minutes héroïques" (ex. : "Dans une heure, il faudra aller dormir" ou "À 15h, il faut commencer à étudier").

**Personnaliser les alarmes :**  
remplacez la simple mention "Réveil" par une phrase inspirante, une citation de film ou un verset biblique qui vous motive.

**Réguler son usage des réseaux sociaux :** fixez une limite quotidienne sur Instagram ou d'autres applications distrayantes.

**Récompenser les efforts :** offrez-vous un petit plaisir lorsque vous réussissez à respecter la **minute héroïque** avec constance.

**Pourquoi l'appelle-t-on "minute héroïque" ?**

À première vue, cela peut sembler exagéré. Pourquoi parler de "minute

héroïque" plutôt que de "minute difficile" ou de "minute de volonté" ?

La réponse se trouve dans la vision de saint Josémaria Escrivá, qui considérait que **prendre soin des petits actes du quotidien avec amour** était la clé d'une vie heureuse.

Dans son livre *Quand le Christ passe* (n°77), il met en garde contre un piège subtil qui entrave la sainteté :

**"Un autre ennemi subtil de notre sanctification consiste à penser que nous devons mener cette bataille intérieure contre des obstacles extraordinaires, contre des dragons crachant le feu. C'est une autre manifestation d'orgueil. Nous voulons bien lutter, mais de façon solennelle, accompagnés de la sonnerie des trompettes et du roulement des tambours."**

C'est en cela que **la minute héroïque** est réellement héroïque : un petit geste simple, mais capable de transformer notre manière d'affronter la journée. C'est ainsi que nous pouvons **"transformer en un poème héroïque la prose de notre quotidien"**.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-fr/article/quest-ce-que-la-minute-heroique/> (19/01/2026)