

# **S'arrêter et adorer : la visite au Saint Sacrement**

Cette pratique est une expression profonde de la foi et de l'amour pour le Christ dans l'Eucharistie. Au milieu de l'agitation de la vie quotidienne, elle nous offre l'occasion de rencontrer Dieu personnellement, de nous reposer en sa présence et de trouver en Lui réconfort et conseils pour notre vie de tous les jours.

11/08/2025

Saint Josémaria aimait se rappeler que les anges participent à l'adoration continue du Christ, en particulier dans sa présence sacramentelle. Cette pensée l'a encouragé à participer à cette adoration à travers certaines dévotions eucharistiques, dont la visite au Saint-Sacrement.

Dès les premiers siècles, les chrétiens ont cherché à exprimer leur foi par des pratiques de piété en dehors des sacrements, telles que la vénération des reliques, des tombes de martyrs et des lieux saints. Bien que les espèces eucharistiques aient toujours été honorées même au-delà de la célébration, elles n'ont fait l'objet d'une vénération particulière en dehors de la Messe qu'au début du deuxième millénaire, dans la liturgie

romaine. Dans ce contexte, le quatrième concile du Latran (1215) a réaffirmé la doctrine de la présence réelle du Christ dans l'Eucharistie, a condamné les enseignements de Bérenger de Tours – qui niait cette présence – et a souligné la nécessité d'adorer le Christ dans le Saint-Sacrement.

Des ordres religieux, en particulier les cisterciens, ont encouragé cette dévotion, et des théologiens, tels que saint Thomas d'Aquin, ont contribué à développer la doctrine de la présence réelle du Seigneur dans l'Eucharistie. Des innovations liturgiques virent le jour pour approfondir la piété eucharistique, telles que l'élévation de l'hostie après la consécration, la réserve eucharistique et la pratique de la communion spirituelle, manifestations du désir croissant d'honorer le Saint-Sacrement.

Avec l'institution de la fête du *Corpus Christi* (Fête-Dieu), célébrée pour la première fois à Liège en 1246 et étendue à toute l'Église par la bulle *Transiturus de hoc mundo* du pape Urbain IV, apparaissent les premiers témoignages de la pratique de la visite au Saint-Sacrement. À cette époque, les béguines, un groupe de femmes qui vivaient dans des cellules construites autour de l'abside de l'église, avec une ouverture vers l'autel, suivaient la règle de réciter à genoux la salutation au Saint-Sacrement en se levant, depuis leur cellule. Au fil des siècles, la dévotion à l'Eucharistie s'est renforcée, en partie grâce à la réservation du Saint-Sacrement dans les églises et les chapelles, ce qui en facilitait l'accès aux fidèles. Le Concile de Trente a réaffirmé la pratique de l'adoration eucharistique et a promu le culte du Saint-Sacrement.

## Les premiers tabernacles

« La sainte réserve (tabernacle) était d'abord destinée à garder dignement l'Eucharistie pour qu'elle puisse être portée aux malades et aux absents en dehors de la Messe. Par l'approfondissement de la foi en la présence réelle du Christ dans son Eucharistie, l'Église a pris conscience du sens de l'adoration silencieuse du Seigneur présent sous les espèces eucharistiques »<sup>[1]</sup>.

Dans ce contexte, les confréries du Saint-Sacrement, qui assuraient la réserve eucharistique dans les églises, ont joué un rôle important. Elles se sont répandues dans toute l'Europe à la fin du Moyen Âge, avec une prolifération notable en Italie, et ont été chargées de promouvoir la participation active des fidèles à l'adoration eucharistique, en se distinguant par leur soutien aux processions du Corpus Christi. Dans

ce contexte, les Barnabites et Saint Antoine Marie Zaccaria ont joué un rôle important dans la promotion du culte eucharistique, en particulier dans l'organisation des expositions du Saint Sacrement.

Plus tard est apparue la dévotion des quarante heures qui, comme son nom l'indique, consistait en l'exposition continue du Saint-Sacrement pendant cette période, et invitait à la méditation sur la Passion du Christ et à la prière d'intercession et d'expiation. Lancée à Milan et promue par des personnalités telles que Charles Borromée, elle se répandit dans toute l'Europe et fut consolidée en 1592 par le pape Clément VIII lorsqu'il institua l'adoration perpétuelle à Rome, contribuant ainsi à la pratique de la visite du Saint-Sacrement.

## **L'adoration du Créateur par la créature**

Lorsque les Mages arrivent à Bethléem, saint Matthieu raconte : « Ils entrèrent dans la maison, ils virent l'enfant avec Marie sa mère ; et, tombant à ses pieds, ils se prosternèrent devant lui » (Mt 2, 11). Ce geste manifeste l'attitude propre à l'être humain qui, se reconnaissant créature, se prosterne devant son Créateur<sup>[2]</sup>. L'adoration est plus qu'un acte extérieur, c'est un abandon du corps et de l'âme, une reconnaissance profonde de notre totale dépendance à l'égard de Dieu, devant lequel nous nous inclinons avec un respect et une soumission absolu, conscients que notre existence n'a de sens qu'en Lui<sup>[3]</sup>.

Don Javier Echevarria l'a exprimé en disant que « nous tombons dans l'adoration, une attitude nécessaire, car c'est seulement ainsi que nous manifestons de manière adéquate que nous croyons que l'Eucharistie est le Christ vraiment, réellement et

substantiellement présent avec son corps, son sang, son âme et sa divinité »<sup>[4]</sup>. Saint Josémaria nous invitait également à avoir cette disposition : « Augmente au maximum ta foi en la sainte Eucharistie. — Émerveille-toi devant cette réalité ineffable : avoir Dieu avec nous, pouvoir Le recevoir chaque jour et, si nous le voulons, Lui parler de façon intime, comme l'on parle à un ami, comme l'on parle à un frère, comme l'on parle à son Père, comme l'on parle à l'Amour »<sup>[5]</sup>.

Certains gestes nous aident également à manifester l'adoration avec le corps. L'un d'entre eux est « la genuflexion, qui se fait en pliant le genou droit jusqu'à terre, signifie l'adoration et est donc réservée au Saint-Sacrement »<sup>[6]</sup>. Benoît XVI a souligné que « La genuflexion devant le Très Saint Sacrement, ou le fait de se mettre à genoux dans la prière, expriment justement l'attitude

d'adoration devant Dieu, également avec le corps. D'où l'importance d'accomplir ce geste non par habitude et en hâte, mais avec une profonde conscience. Lorsque nous nous agenouillons devant le Seigneur, nous confessons notre foi en Lui, nous reconnaissons qu'il est l'unique Seigneur de notre vie »<sup>[7]</sup>.

Aujourd'hui, il peut sembler que l'homme ait perdu le sens de l'adoration, le besoin d'un culte silencieux. Cependant, le pape François commente que « l'Eucharistie est la réponse de Dieu à la faim la plus profonde du cœur humain, la faim d'une vie vraie : en elle, le Christ lui-même est vraiment au milieu de nous pour nous nourrir, nous consoler et nous soutenir sur notre chemin »<sup>[8]</sup>. Dans le Pain eucharistique, nous trouvons ce que notre cœur recherche en définitive, mais que seul Dieu peut donner : un amour inconditionnel qui satisfait

pleinement notre désir d'aimer et d'être aimé. Dans l'adoration eucharistique, nous pouvons nous appuyer sur la poitrine du Seigneur, comme le disciple bien-aimé, et nous laisser embrasser par Lui. En effet, en restant avec nous dans l'Eucharistie, Dieu montre qu'il « n'est pas un être lointain, qui contemple avec indifférence le sort des hommes : leurs aspirations, leurs luttes, leurs angoisses. C'est un Père qui aime ses enfants au point d'envoyer le Verbe, Seconde Personne de la Très Sainte Trinité, pour que, en s'incarnant, il meure pour nous et nous rachète. C'est ce même Père aimant qui nous attire maintenant doucement vers lui, par l'action du Saint-Esprit qui habite en nos coeurs »<sup>[9]</sup>.

## **La première des dévotions**

Saint Alphonse de Liguori a recommandé aux chrétiens la

pratique de la visite du Saint-Sacrement : « Parmi toutes les dévotions, celle d'adorer Jésus dans le Saint-Sacrement est la première, après les sacrements, la plus chère à Dieu et la plus utile pour nous »<sup>[10]</sup>. D'autres saints se sont également distingués comme exemples d'âmes amoureuses de Seigneur dans l'Eucharistie. Le Curé d'Ars disait que si nous savions ce qu'est le bon Jésus dans le tabernacle, nous ne pourrions pas nous séparer de Lui.

Un exemple plus récent est celui de saint Manuel González, évêque connu pour promouvoir la dévotion eucharistique aux tabernacles abandonnés, au point de demander à être enterré à côté d'un tabernacle « pour que mes os, après la mort, comme ma langue et ma plume dans la vie, disent toujours à ceux qui passent : Voilà Jésus ! Ne le laissez pas à l'abandon ! »<sup>[11]</sup>. Saint Josémaria a voulu reprendre dans un

point de *Chemin* l'appel de don Manuel à des prêtres qu'il venait d'ordonner : « Traitez-Le avec égards, traitez-Le avec égards ! Je vous en supplie », disait un vieux prélat, les larmes aux yeux, aux nouveaux prêtres qu'il venait d'ordonner. — Seigneur ! Qui me donnera voix et autorité pour crier ce conseil à l'oreille et au cœur de tant et tant de chrétiens ! »<sup>[12]</sup>.

La coutume de la visite a également été encouragée par le magistère des derniers papes. Saint Jean XXIII, rappelant la piété eucharistique du curé d'Ars, disait que « rien ne saurait remplacer dans la vie d'un prêtre la prière silencieuse et prolongée devant l'autel. Tour à tour, l'adoration de Jésus, notre Dieu, l'action de grâces, la réparation pour nos propres fautes et celles des hommes, la supplication pour tant d'intentions qui lui sont confiées, élèvent (...) à plus d'amour pour le

Maître divin »<sup>[13]</sup>. Saint Jean-Paul II écrit : « 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 ! »<sup>[14]</sup>.

Saint Josémaria nous encourageait à faire de l'Eucharistie le centre de notre vie : « Un objectif pour ta lutte : que le saint Sacrifice de l'Autel devienne le centre et la racine de ta vie intérieure ; et toute ta journée rendra un culte à Dieu (prolongation de la Messe que tu as entendue, préparation de la suivante) ; et un culte qui se manifestera par des oraisons jaculatoires, par des visites au Saint-Sacrement, par l'offrande de ton travail professionnel et de ta vie de famille »<sup>[15]</sup>. Et il a souvent parlé

de la nécessité de la considérer comme un refuge où l'âme trouve consolation et force. La visite au Saint-Sacrement est en quelque sorte le reflet de ce désir : une rencontre personnelle avec Dieu au milieu de la journée. Il suffit parfois de s'approcher quelques instants du tabernacle – même en imagination – pour dire au Seigneur que nous l'aimons et que nous avons confiance en Lui.

Le fondateur de l'Œuvre a cultivé cette dévotion dès sa jeunesse. Au séminaire de Saragosse, l'emploi du temps prévoyait une brève visite au Saint-Sacrement dans l'église après le déjeuner, en guise d'action de grâces. Cependant, dans la chapelle du séminaire, le Saint-Sacrement ne fut réservé en permanence qu'à partir de 1926, sauf certains jours de fête<sup>[16]</sup>. Lors de certaines récréations, saint Josémaria s'échappait pour rendre visite au Saint-Sacrement

depuis une tribune surplombant l'église, attitude qui ne passait pas inaperçue et qui attirait l'attention du reste de ses compagnons.

Suivant les nouvelles dispositions de Saint Pie X sur la communion fréquente, cette pratique fut encouragée parmi les séminaristes, ainsi qu'une plus grande dévotion eucharistique en dehors de la Messe. Les visites réparatrices étaient encouragées, les visites en commun à l'entrée et à la sortie de la maison, et même le Saint Sacrement était accompagné par un élève pendant les temps de pause.

Dans l'Opus Dei, cette ancienne coutume se concrétise dans la pratique quotidienne d'une brève visite au Saint-Sacrement, de préférence à midi, après le repas. Cette visite consiste à réciter trois fois Notre Père, Je vous salue Marie et Gloire au Père, sous forme de

dialogue, et à conclure par une communion spirituelle. Avant chacun des trois groupes, celui qui dirige la prière prononce, en signe d'acte de foi et de réparation :

*Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum* – Adorons à jamais le Très-Saint-Sacrement –, et tous répondent en répétant la même acclamation. Naturellement, les fidèles de l'Opus Dei s'efforcent également de rendre visite au Seigneur à d'autres moments de la journée, même brièvement : en entrant ou en sortant d'un centre, en passant devant une église, etc.

## **Un laitier et une villageoise**

Saint Josémaria voyait le tabernacle comme le lieu où Jésus nous attend toujours, pour nous écouter et nous aider, et il considérait les visites au Saint Sacrement comme des moments privilégiés pour correspondre à l'amour de notre

Seigneur, en Lui montrant notre gratitude pour être resté avec nous. Il utilisait parfois des anecdotes ou des histoires pour nous inciter à vivre les dévotions de manière naturelle. L'une d'entre elles est celle d'un homme qui, passant chaque jour devant une église, entrait un instant et disait : « Jésus, voici Jean le laitier »<sup>[17]</sup>. Cette visite est une invitation à faire une pause dans notre journée, à entrer dans une église ou un oratoire, à regarder Jésus et à lui parler du fond du cœur. En outre, ces pauses peuvent être l'occasion pour le Seigneur de renouveler nos forces et d'alléger les fardeaux de la journée.

Une histoire similaire a été racontée par Sainte Thérèse-Bénédicte de la Croix, Edith Stein, une intellectuelle juive qui, alors qu'elle se convertissait au christianisme, observa un jour comment une villageoise entrait dans la cathédrale

de Francfort avec son panier à provisions et restait un moment pour prier. « C'était quelque chose de tout à fait nouveau pour moi. Dans les synagogues et les églises protestantes que j'ai fréquentées, les croyants viennent aux offices. Mais ici, une personne est entrée dans l'église déserte, comme pour une conversation privée. Je n'ai pas pu oublier ce qui s'est passé »<sup>[18]</sup>.

Dans un monde où tout va très vite, la visite au Saint Sacrement est un refuge, un lieu où nous trouvons la paix et la consolation dans le Seigneur. « Je vous dirai que le tabernacle a toujours été pour moi comme Béthanie, cet endroit tranquille et paisible où se trouve le Christ, où nous pouvons Lui raconter nos préoccupations, nos souffrances, nos espérances et nos joies, avec la simplicité et le naturel avec lesquels lui parlaient ses amis, Marthe, Marie et Lazare »<sup>[19]</sup>. Nous pouvons ainsi

développer notre capacité à écouter ce que Dieu veut nous dire, souvent à travers ceux qui nous entourent. « Pris par la hâte, par mille choses à dire et à faire, nous ne trouvons pas le temps de nous arrêter et d'écouter ceux qui nous parlent. (...).

Demandons-nous : comment est mon écoute ? Est-ce que je me laisse toucher par la vie des gens, est-ce que je sais consacrer du temps à ceux qui m'entourent pour les écouter ? »<sup>[20]</sup>. Visiter Jésus dans le tabernacle est une occasion pour lui de guérir nos sens et de libérer nos cœurs de l'agitation de la précipitation.

Comme Jean le laitier ou cette dame de Francfort qui fait ses courses, les visites au Saint-Sacrement ne nécessitent pas toujours de longues prières ou des cérémonies élaborées. Il suffit d'être là, de Le regarder et de se laisser regarder par lui. Cette rencontre personnelle nous transforme, car elle nous met face au

plus grand amour, au Dieu qui a voulu rester avec nous dans l'Eucharistie. « La sainte Eucharistie fait pénétrer chez les enfants de Dieu la nouveauté divine ; nous devons répondre *in novitate sensus*, par le renouvellement de toutes nos pensées et de toutes nos actions. Il nous a été donné une nouvelle source d'énergie, une racine puissante, greffée sur le Seigneur. Nous ne pouvons plus revenir au vieux levain, alors que nous possédons le pain d'aujourd'hui et de toujours »<sup>[21]</sup>.

S'arrêter devant le tabernacle est plus qu'un acte de piété : c'est une déclaration de foi. Dans le silence du temple, loin de l'agitation du monde, Jésus nous invite à nous reposer en Lui. Ce temps d'adoration ne nous aide pas seulement à renforcer notre relation avec Dieu, il nous transforme, en nous rendant plus

conscients de son amour et de notre mission dans le monde.

« C'est pour nous que Jésus est resté dans la Sainte Hostie ! Pour demeurer à notre côté, pour nous soutenir, pour nous guider. L'amour ne se paye que par l'amour. — Alors, comment ne pas nous rendre auprès du tabernacle, chaque jour, ne serait-ce que pour quelques minutes, pour Le saluer et Lui témoigner notre amour d'enfants et de frères ? »<sup>[22]</sup>.

Dans l'Opus Dei, cette coutume séculaire prend la forme d'une brève visite à un oratoire, une chapelle ou une église, de la récitation de quelques prières vocales et d'une communion spirituelle devant le Saint-Sacrement, en signe d'adoration trinitaire : « L'adoration du Dieu trois fois saint et souverainement aimable confond d'humilité et donne assurance à nos supplications »<sup>[23]</sup>.

Cette coutume est aussi l'occasion de se rappeler que le Christ est toujours proche, qu'il nous attend, qu'il est prêt à nous écouter et à nous accompagner à chaque pas. De plus, chaque fois que nous nous faisons une visite au Saint-Sacrement, nous pouvons apporter avec nous les intentions de ceux que nous aimons, nos soucis et nos joies. « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos » (Mt 11, 28). Ces paroles de Jésus peuvent devenir une réalité dans chaque visite au Saint-Sacrement. Là, en sa présence, nous trouvons le soulagement et la paix que Lui seul peut donner, et nous trouvons la force de continuer et la lumière pour affronter les défis de chaque jour.

Dans l'Œuvre, la visite se termine habituellement par la communion spirituelle que saint Josémaria avait apprise d'un prêtre piariste pendant

ses années d'études et qu'il considérait comme une source inépuisable de grâces et un moyen efficace de faire l'expérience de la présence de Dieu.

De plus, la communion spirituelle est aussi une préparation à la réception du Seigneur dans l'Eucharistie chaque fois que nous participons à la Sainte Messe. En effet, c'est la raison d'être de la visite et des autres dévotions eucharistiques : préparer, remercier, se souvenir... en un mot, actualiser la communion eucharistique dans le saint sacrifice de l'autel. C'est ainsi que les saints l'ont vu et vécu, en soulignant le lien de la visite et de la communion spirituelle avec la Communion sacramentelle.

Pendant la période de confinement de la récente pandémie, en raison des restrictions imposées à la participation aux messes en

présentiel et de l'accès limité à l'Eucharistie, de nombreux fidèles se sont tournés vers la communion spirituelle pour exprimer leur désir et leur amour de l'Eucharistie, leur aspiration à recevoir Jésus dans leur cœur lorsqu'il n'est pas possible de le faire de manière sacramentelle.

« Marie peut en effet nous guider vers ce très saint Sacrement, car il existe entre elle et lui une relation profonde »<sup>[24]</sup>. La Vierge, qui a porté le Seigneur dans son sein pendant neuf mois et qui a pu le fréquenter pendant une grande partie de sa vie, peut nous aider à prendre grand soin de nos visites au Saint-Sacrement et à continuer ainsi à l'adorer avec tous les anges.

---

<sup>[1]</sup>*Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 1379

<sup>[2]</sup> Cfr. *Ibid*, n° 2628

<sup>[3]</sup> Cfr. *Ibid*, n° 2097.

<sup>[4]</sup> Mgr Javier Echevarría, Lettre pastorale, 6 octobre 2004, n° 6

<sup>[5]</sup> *Forge*, n° 268

<sup>[6]</sup> *Instruction générale du Missel romain*, n° 274

<sup>[7]</sup> Benoît XVI, Audience, 27-VI-2012

<sup>[8]</sup> François, Discours, 19-VI-2023

<sup>[9]</sup> *Quand le Christ passe*, n° 84.

<sup>[10]</sup> Saint Alphonse de Liguori, *Visites au Saint-Sacrement et à Marie Très Sainte*, Editions Saint Jean, 2008

<sup>[11]</sup> Epitaphe de la tombe de Saint Manuel González, chapelle du tabernacle de la cathédrale de Palencia.

<sup>[12]</sup> *Chemin*, n° 531.

[<sup>13</sup>] Saint Jean XXIII, *Sacerdotii nostri primordia*, II.

[<sup>14</sup>] Saint Jean-Paul II, *Ecclesia de Eucharistia*, n° 25.

[<sup>15</sup>] *Forge*, n° 69.

[<sup>16</sup>] Cfr. R. Herrando Prat de la Riba, *Los años de seminario de Josemaría Escrivá en Zaragoza, 1920-1925 : el Seminario de San Francisco de Paula*, Rialp, Madrid 2002, p. 53.

[<sup>17</sup>] Vázquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei* I, Le Laurier-Wilson & Lafleur, 2004, p.501

[<sup>18</sup>] E. Stein, *Dalla vita di una famiglia ebrea e altri scritti autobiografici*, A. Ales Bello-M. Paolinelli (<sup>eds.</sup>), Città Nuova-OCD, Rome 2007, pp. 467-468

[<sup>19</sup>] *Quand le Christ passe*, n° 154.

[<sup>20</sup>] François, Angélus, 5-IX-2021.

[<sup>21</sup>] *Quand le Christ passe*, n° 155.

[22] *Sillon*, n° 686.

[23] *Catéchisme de l'Église Catholique*,  
n° 2628.

[24] Saint Jean-Paul II, *Ecclesia de  
Eucharistia*, n° 53.

Jordi Farreras Tió

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/sarreter-et-  
adorer-la-visite-au-saint-sacrement/](https://opusdei.org/fr/article/sarreter-et-adorer-la-visite-au-saint-sacrement/)  
(22/01/2026)