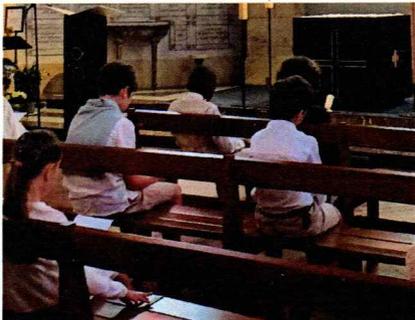


# Notre corps et la liturgie à la messe ou aux offices

(d'après le P. Devorges)



2025



Notre corps est le révélateur et l'acteur de nos mouvements les plus profonds. Il est donc normal qu'il soit associé à notre prière.

- **Debout** : signe du respect et de l'honneur rendus à la parole que l'on écoute, à la prière que le prêtre dit en notre nom ; c'est également le signe de notre pleine adhésion à cette parole entendue ou à cette prière qui est dite (credo, etc).
- **Assis** : c'est la position qui permet l'écoute, l'accueil profond de l'enseignement, ainsi que la méditation à laquelle celui-ci nous conduit.
- **A genoux** : cette attitude manifeste l'humilité de celui qui prie. Elle est celle de l'adoration, particulièrement en présence réelle du Christ dans son Eucharistie, ainsi que celle de l'humble supplication de celui qui implore la grâce du Seigneur.  
Souvenons-nous : « L'Homme n'est jamais aussi grand que lorsqu'il est à genoux devant son Dieu » (Lacordaire) et « Il est tellement plus facile pour Dieu de relever l'Homme humblement agenouillé, que l'Homme fièrement debout ».

**La simple génuflexion** - un genou qui touche posément le sol, en se tenant bien droit pour regarder le tabernacle où le Christ nous attend - est une belle manière de saluer l'hôte invisible de nos églises et d'entrer en prière. Les textes liturgiques recommandent aussi d'en faire une avant de communier, devant l'hostie présentée (pas dans le dos de celui qui communique précédemment). Nous, pour qui génuflexion et agenouillement restent des gestes difficiles au plan physique, nous veillerons à nous mettre plutôt sur le côté, de manière à ne pas gêner la vue de l'hostie et du calice pour ceux qui sont à genoux derrière nous.

- **L'inclination** : elle est indiquée pour saluer l'autel quand on traverse l'église ou que l'on s'avance pour faire une lecture. De même, depuis St Louis, au Credo (symbole de Nicée) quand on proclame « ...et s'est fait Homme » ; également, à la fin d'un psaume, aux offices de la liturgie des heures, quand on chante ou récite « Gloire au Père... ».
- **la prostration, ou prosternation** : en s'allongeant complètement sur le sol, face contre terre, les ordinands qui vont devenir prêtres ou diacres, ainsi que les religieux lors de la profession de leurs vœux, manifestent la totale remise de leurs vies à Dieu, dans la confiance.
- **L'ouverture des mains** : à l'imitation du prêtre pendant le Notre Père, elle est le signe de la supplication, ainsi que de l'accueil confiant du don de Dieu.

- **Le croisement des bras sur la poitrine**, d'une épaule à l'autre, permet à ceux qui n'ont pas la faculté de communier, de solliciter une simple bénédiction. Ce geste manifeste aussi qu'ils font pleinement partie du peuple de Dieu.
  
- **Un simple déplacement dans l'église** (pour aller faire une lecture, pour aller communier, pour recevoir une custode, etc.) peut être en soi une prière : il convient de le faire avec la dignité requise. (pas de précipitation, pas de mains dans les poches,...).
  
- **Le signe de la croix** : ce geste, que nous traçons en grand sur notre corps, nous rappelle que nous avons été sauvés par le don que le Christ a fait de sa vie pour nous sur la Croix. C'est en allant jusque-là dans son amour pour nous qu'il nous a libérés du péché et nous a donné de pouvoir avoir part à sa résurrection, moyennant notre foi vivante en Lui. D'un instrument de supplice, la victoire du Christ sur la mort a fait un signe de gloire.  
 En faisant le signe de la croix, nous citons les noms des trois Personnes divines : nous voulons faire mémoire de tout ce que notre Père du ciel a fait pour nous (le front), accueillir le Fils au plus intime de notre être (le plexus solaire), et nous laisser envelopper par la puissance de l'Esprit Saint (les épaules).  
 Ce signe de la croix effectué en entrant dans une église avec l'eau bénite est le rappel de notre baptême par lequel nous avons été lavés du péché et par lequel nous sommes déjà ressuscités avec le Christ, Par lui, nous sommes entrés dans l'Eglise, communauté des croyants, famille des enfants de Dieu. En se signant en entrant dans une église, nous nous rappelons que nous appartenons à l'Eglise.  
 Avant la lecture de l'Evangile, nous sommes également invités à tracer le signe de la croix sur notre front, sur nos lèvres, et sur notre cœur. Le mystère de la Croix et de la résurrection du Seigneur est en effet le cœur de l'Evangile : nous voulons l'accueillir dans notre intelligence et dans notre mémoire, le proclamer par notre parole et notre vie, et lui donner de transformer nos cœurs.
  
- **Au cours de la liturgie, nous sommes appelés à prier et à chanter à voix haute.** Il convient de le faire en étant à l'unisson avec le reste de l'assemblée : il nous faut donc avant tout *écouter les autres, et ajuster le rythme et le ton de notre voix aux leurs.*
  
- **N'oublions pas cette prière qu'est la proclamation de l'« Amen ».** C'est le mot de la foi, celui de notre accord, et de notre entrée dans cette vérité que nous venons de proclamer. Donnons-lui en toute circonstance, et en particulier à la communion, sa lenteur, sa majesté, sa beauté et son contenu intérieur.

## Au cours de la messe :

- **Debout** pour accueillir la procession du célébrant, des servants d'autel et des servantes de l'assemblée.
- **Signe de croix**, au passage de la croix en procession, puis à l'imitation du célébrant (lors d'obsèques, au passage du cercueil).
- On se **frappe la poitrine** lors de la récitation du « je confesse à Dieu » en prononçant « oui, j'ai vraiment péché ».
- **Signe de croix**, lorsque le prêtre conclue le rite pénitentiel en priant pour que le Seigneur nous accorde sa miséricorde.
- **Assis** pour la 1<sup>ère</sup> lecture et le psaume (également pour la 2<sup>ème</sup> lecture le dimanche et pour certaines fêtes)
- **Debout** pour l'alleluia et la lecture de l'évangile
- **Assis** pour l'homélie
- **Debout** pour le « je crois en Dieu », inclinaison en disant « et s'est fait Homme ». On reste debout pour la prière universelle.
- **Assis** pour les prières de l'offertoire par le célébrant.
- **Debout** pour répondre à l'invitation du célébrant : « Priez, frères et sœurs, pour que le sacrifice.. »
- **A genoux**, lorsqu'au début de la prière de consécration, le célébrant étend ses mains sur le calice. On lève la tête pour contempler le Christ venu dans l'hostie et le calice.
- **Debout** après l'anamnèse : « il est grand le mystère de la foi ! ».  
On **ouvre les mains** pour la prière du « Notre Père ».  
On se **frappe la poitrine** à chaque invocation de « l'agneau de Dieu » et à la supplique avant la communion, « Seigneur, je ne suis pas digne... ».  
On **répond** « Amen » d'une voix assurée en recevant la communion.
- **A genoux ou debout** après la communion, jusqu'à ce que le ciboire contenant les hosties consacrées soit redéposé dans le tabernacle. C'est un signe de respect et d'adoration pour la présence réelle du Christ parmi nous sous la forme de l'hostie.
- **Assis** quand le tabernacle est refermé.
- **Debout** pour la prière finale.
- **Assis** pour les annonces.
- **Debout** pour la bénédiction finale (on se signe lors de la bénédiction) et la sortie en procession.

