



# Livret du Monastère Emmaüs

Avril 2020





# Le Monastère Emmaüs

## *Bienvenue dans le Monastère Emmaüs*

En tant que Pèlerin et notamment si vous ne pouvez pas rejoindre une Fraternité, vous pouvez nourrir votre foi et soutenir le Réseau Emmaüs par votre prière quotidienne en union avec la paroisse et l'Eglise dans le monde.

**Pour cela, vous pouvez vous engager à prier chaque jour un ou plusieurs offices de la liturgie des heures.**

**Ce livret est fait pour vous y inviter.**

*4 autres livrets sont à votre disposition en ligne sur le site ou aux accueils de la paroisse :*



**Livret des Fraternités et du Réseau Emmaüs**



**Outils de lecture de la Parole**



**Livret de l'Oasis**



**Carnet de chants**



# La liturgie des Heures

## C'est quoi la liturgie des Heures ?

C'est la prière de l'Eglise, proposée à tous les baptisés et pratiquée 6 fois par jour par les religieux et les prêtres. Longtemps pratiquée par les seuls consacrés et ordonnés, le concile Vatican II a voulu qu'elle soit proposée largement à l'ensemble des baptisés.

C'est la prière de l'Eglise que le Christ présente sans cesse au Père avec l'Eglise, son Corps. Constituée uniquement d'extraits de la bible –essentiellement des psaumes et des cantiques. Elle nous donne les mots de la Parole pour nous adresser à Dieu.

*Le Seigneur est mon rempart et mon salut,  
de qui aurais-je crainte? – Ps 26, 1*

*Que je vive et que mon âme te loue ! – Ps 118, 175*

## Quels sont les Offices ?

- Laudes au lever,
- Tierce dans la matinée,
- Sexte à midi,
- None l'après-midi,
- Vêpres à la tombée du jour,
- Complies avant d'aller se coucher,
- l'Office des Lectures à l'heure qu'on veut.

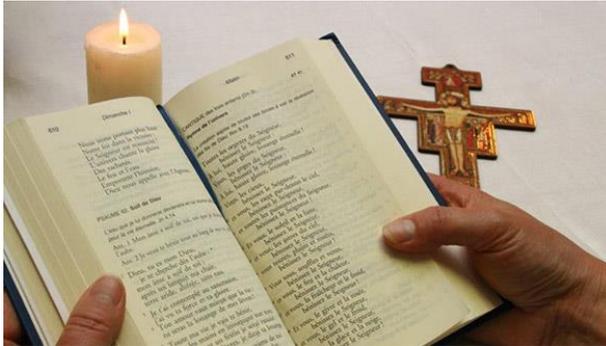


La liturgie des Heures sanctifie chaque heure de la journée et toute l'activité humaine.



# La liturgie des Heures

## Comment est organisée la liturgie des Heures ?



**Dieu parle à son peuple qui écoute.  
Le peuple répond à son Dieu.**

Un dialogue s'instaure, une relation se noue.

Pour reconnaître Dieu qui nous parle, nous avons besoin de nous préparer à l'écoute. Là se dessine une dynamique : préparation puis écoute ; adhésion puis prière.

**Chaque Heure tient entre deux cris** : un cri d'appel et un cri de louange, d'action de grâce. Entre les deux, une alternance de temps forts et de temps faibles crée le rythme.

**Le premier cri** dit : « Seigneur, ouvre mes lèvres » (Psaume 50, 17) ou « Dieu, viens à mon aide » (Psaume 69, 2),

**Un hymne** ouvre la prière et donne à chaque Office ou fête sa tonalité propre. Il est comme le porche d'entrée de la prière.

**Les psaumes et le cantique** qui suivent creusent le désir de la rencontre du Seigneur. Ils donnent à notre cœur les mots pour crier sa plainte, sa souffrance, ses doutes, sa révolte.

Alors vient **l'écoute de la parole de Dieu** tirée du Nouveau Testament, point culminant de l'Office : le Maître parle.

Après le temps de silence qui permet à cette Parole de résonner en chacun, peut jaillir le répons par lequel les cœurs s'ajustent à la Parole reçue.

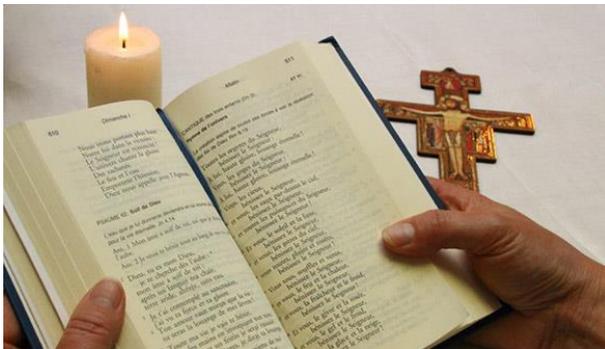
De l'adhésion à la parole de Dieu peut naître la **prière confiante** de Zacharie (Laudes), de Marie (Vêpres) ou de Siméon (Complies).

**La prière d'intercession** et de louange nous ouvre aux dimensions du monde.

Par le **Notre Père**, prière que Jésus nous a enseignée nous nous adressons à son Père .

**Le second cri**, cri d'allégresse et d'action de grâce, clôt l'Office : « Bénissons le Seigneur. – Nous rendons grâce à Dieu. »

*A partir de la revue Célébrer n°309*



## Comment prier la liturgie des Heures ?

Vous pouvez :

- **Prier chez vous, seul ou en compagnie**, en communion avec toute l'Eglise, en priant l'office de l'heure choisie.
- **Participer à la liturgie des heures avec les prêtres** à St Maclou tous les jours sauf le lundi et le dimanche soir : Laudes à 7h45, Vêpres 19h.
- **Visionner la Video du père Gaultier** « conseils pour prier », qui nous éclaire sur la liturgie des Heures. A retrouver sur la chaîne Youtube de la paroisse.



<https://youtu.be/uacJgf2ho-U>

## Réponse aux questions fréquentes ?

### Faut-il psalmodier ?

Ce n'est pas nécessaire, on peut lire les psaumes.

Si l'on est plusieurs on peut dialoguer les psaumes, comme le font les moines. On peut lire ou chanter l'hymne.

### Faut-il prier à heure fixe ?

L'important dans la prière des Heures c'est la fidélité. Un moyen d'être fidèle est de choisir un créneau horaire et de s'y tenir.

### Combien de temps dure un office ?

Laudes (matin) et Vêpres (soir) : environ un quart d'heure, Tierce, None, Sexte et Complies sont plus courts, l'Office des Lectures est plus long.

### A qui s'adresser pour se faire connaître ?

A l'Equipe de Coordination des Fraternités Emmaüs :  
[coordination.emmaus.confluent@gmail.com](mailto:coordination.emmaus.confluent@gmail.com)

## Quels sont les points de rencontre possibles pour les participants au Monastère Emmaüs ?

- **Tous les mardis soirs, à 20h30**, à la soirée d'enseignement ou de louange proposée par l'Oasis. En 2020/2021 l'Oasis se tient à **St Jean-Marie Vianney**.



Voir le livret de l'**Oasis**, disponible aux accueils ou en ligne sur le site de la paroisse pour en découvrir plus.

- **Chaque trimestre après une messe**, une rencontre est proposée par l'Equipe de Coordination des Fraternités Emmaüs. Cette rencontre vous permettra de partager votre expérience, contacter d'autres personnes du Monastère.



## Où trouver les textes des Heures ?

**Sur le site de l'AELF** : Association Episcopale Liturgique pour les pays Francophones : <https://www.aelf.org/> , dans le menu choisir « les Heures »

### **Le Livre des Heures:**

Prière du Temps Présent chez Cerf, Desclée, Mame  
Toute la Liturgie des Heures en un seul volume, parfois un peu jeu de piste. Prévoir des signets marque page.

### **La Liturgie des Heures** : (le bréviaire, en 4 tomes)

La Liturgie des Heures Tomes 1 à 4, chez Cerf, Desclée, Mame



*Vous êtes déjà en chemin,  
laissez-vous rejoindre par le Christ  
pour le poursuivre avec Lui.*



## **Fraternités Emmaüs, Monastère Emmaüs, Réseau Emmaüs**

Contacts, inscriptions, renseignements et remarques ... un seul mail :

[coordination.emmaus.confluent@gmail.com](mailto:coordination.emmaus.confluent@gmail.com)



<http://paroisse-catholique-du-confluent.fr/www/>