

ACCUEIL / MA VIE / **SPIRITUALITÉ**

Eucharistie : Comment rendre grâce ?

La communion eucharistique est une rencontre. Aussi faut-il que nous y soyons vraiment attentifs. C'est pourquoi le temps de recueillement qui la suit est essentiel afin qu'elle produise son fruit en nous. Voici des conseils pour mettre ce temps de la messe à profit, avec le magazine « Prier ».

Par Xavier Accart

Publié le 08/06/2022 à 13h55 | Mis à jour le 08/06/2022 à 13h55

Article réservé aux abonnés

Je m'abonne à partir de 1€ | sans engagement



Après la communion, l'essentiel est d'être présent à ce Dieu qui se donne à nous et nous attire à Lui. • ISTOCK

« *Le prêtre que je suis s'attriste de voir des fidèles qui, après avoir communié, retournent à leur place et, le regard rêveur, laissent leur pensée vagabonder, remarque [Pascal Ide, prêtre du diocèse de Paris](#). Le fruit de la communion eucharistique est proportionnel à notre attention à Celui avec qui nous entrons, justement, en communion. Croire que la communion eucharistique produit son effet en nous sans notre attention équivaut à croire que nous bénéficions de la présence de notre meilleur ami venu nous visiter tout en continuant à lire notre journal ou à surfer sur notre Smartphone.* » D'où l'importance de ce temps de recueillement privilégié qu'on appelle communément « action de grâce ».

Un appel ancien

De nombreux auteurs spirituels l'ont évoqué. « *Tu dois veiller à toi avec soin une fois que tu as reçu le sacrement (de l'eucharistie), affirme l'Imitation de Jésus-Christ, un texte du XIVe siècle qui a connu une très grande popularité. Cette vigilance (...) est elle-même une excellente préparation à recevoir une grâce plus grande.* »

Saint Pierre-Julien Eymard (1811-1868) affirmait, lui, que sans cette démarche la communion risquait de dégénérer « *en une simple habitude pieuse* ». Ainsi en était-il d'un paroissien de [saint Philippe Néri \(1515-1595\)](#), qui chaque dimanche quittait l'église juste après avoir reçu le corps du Christ. Pour le sortir de sa torpeur spirituelle, le saint italien demanda à deux enfants de chœur de se poster à la sortie de l'église avec des chandeliers allumés pour l'escorter quand il en sortirait !

Un temps de recueillement

L'action de grâce demande d'abord de se recueillir pour laisser l'Esprit accomplir son œuvre dans la paix. « *Rien n'y dispose moins que de trop se répandre aussitôt au dehors, en allant vers des consolations extérieures, prévient l'Imitation de Jésus-Christ. Méfie-toi des paroles trop nombreuses ; reste caché pour jouir de ton Dieu.* » « *Le fruit que produit le saint Sacrement ne peut naître en toi, enseigne [Jean Tauler \(1300-1361\)](#), si ton cœur n'est pas tourné vers lui-même, dans un aimable recueillement.* » [Le Missel romain](#) prévoit à cet effet [quelques minutes de silence](#) suivant la communion qu'on peut prolonger après l'envoi, avant de sortir de l'église. Si nous en sommes empêchés, plutôt que d'omettre l'action de grâce, mieux vaut la remettre à un autre moment de la journée.

A lire aussi : [**Comment chercher \(et trouver\) sa prière**](#)

Des expériences diverses

Ce temps de prière peut être source de consolations. « *Rien n'est capable de me donner une joie sensible comme ce pain d'amour, après la*

réception duquel je demeure comme anéantie devant mon Dieu, écrit [sainte Marguerite-Marie Alacoque \(1647-1690\)](#), mais avec une si grande joie que je passe quelquefois un demi-quart d'heure pendant lequel tout mon intérieur est dans le silence et dans un profond respect pour entendre la voix de celui qui fait tout le bonheur de mon âme. » D'autres, à l'inverse, connaissent l'aridité, telle [sainte Thérèse de Lisieux \(1873-1897\)](#), qui n'en poursuit pas moins l'action de grâce.

Car la carmélite normande ne désire pas « recevoir la visite de Notre Seigneur pour (s)a satisfaction, mais uniquement pour son plaisir à lui ». *L'Imitation de Jésus-Christ* évoque l'attitude à avoir selon chacun de ces cas de figure : « Lorsque je te fais la grâce de la ferveur, rends grâce à ton Dieu, non que tu en sois digne, mais parce que j'ai pitié de toi. Et si tu n'éprouves pas de ferveur, te sentant plutôt dans l'aridité, persévère dans la prière, pousse des gémissements, frappe à la porte, et ne te lasse pas jusqu'à ce que tu aies mérité de recevoir une miette ou une goutte de la grâce salutaire. »

Prendre des résolutions

Le Verbe de Dieu est là, en nous, et nous pouvons le remercier de s'être rendu si proche, lui confier nos joies et nos peines, l'interroger, l'écouter, nous tenir en sa présence. « *La meilleure façon de remercier le Christ sera de vivre effectivement les grâces qu'il nous a apportées* », remarque le père Max Huot de Longchamp, pour qui ce moment est une occasion de renouveler l'engagement de notre baptême.

L'action de grâce doit permettre d'« *entrer dans la logique de l'eucharistie en décidant concrètement ce que sera la suite de notre vie chrétienne* ». « *Puisque je sais le Christ vivant en moi, je vais lui "délier les mains" en luttant plus particulièrement contre tel ou tel défaut, en mettant en route une réconciliation difficile, en allant vers un frère éprouvé, écrit encore ce spécialiste de la mystique chrétienne. Cette action de grâce n'est qu'un point de départ, c'est toute la vie qui devient action de grâce pour celui qui veut rester cohérent avec ce qu'il a célébré dans l'eucharistie.* »

Témoignage : « Grâce à la confiance, la joie revient m'habiter »

Enfant, j'ai reçu la grâce que la messe soit pour moi une vraie jubilation. Pourtant, lors de la communion, je me trouve dans l'expectative. Comment croire que ce petit cercle de pain blanc est Jésus qui vient me donner sa vie ? Je décide alors de croire à ces paroles : « *Mangez, ceci est mon corps* »... J'accepte de mettre de côté mon émotion, mon intelligence, pour recevoir cette vérité dans la foi pure. Là, le miracle chaque fois se produit : en abandonnant toute résistance, en faisant confiance, la joie revient m'habiter. C'est comme si je me reposais sur le cœur de Jésus et, en même temps, lui offrais de se laisser consoler par mon amour. Parfois de brèves prières sortent de mon cœur : « *Jésus, ma lumière* »... Ce temps passe toujours trop vite. Alors je le prolonge après la messe dans un oratoire voisin, me sentant en communion avec ceux qui souffrent et que je porte dans mes intentions.

Anne Pion Drancy, orthopédagogue, 60 ans, Sceaux (92)

Prier, le mensuel de la vie spirituelle

Cet article est paru dans *Prier* no 442, daté de juin 2022. Ce mensuel est composé de deux supports. Son livret *Prier au quotidien* offre l'Évangile du jour, commenté par les frères de Taizé et les lectures du dimanche. Le magazine présente reportages, témoignages, formation à la vie intérieure grâce à Anselm Grün, Patrice Gourrier, Martin Steffens sans oublier la présentation de films, d'œuvres d'art, de livres... *Prier* est le seul magazine qui couvre tous les aspects de la vie spirituelle.

[Pour s'abonner, voir ici.](#)

Par Xavier Accart

Eucharistie

Action de grâce

Prière