

Jésus te parle...



Jésus te parle...

Pour Me plaire, il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'instruction ; il suffit que tu m'aimes beaucoup. Parle-moi avec simplicité, comme tu parlerais avec ton ami le plus intime.

As-tu quelque chose à Me demander pour quelqu'un ?

Dis-Moi son nom et ce que tu voudrais que je fasse maintenant pour lui. **Demande beaucoup ! N'hésite pas à demander.**

Parle-Moi également avec simplicité et sincérité des pauvres que tu veux consoler, des malades que tu vois souffrir, des égarés que tu désires voir revenir sur le droit chemin. **Dis-Moi au moins une parole pour chacun.**

Et pour toi-même, as-tu besoin de quelque chose ?

Dis-Moi franchement que tu es peut-être orgueilleux, égoïste, inconstant, négligeant... puis demande-Moi de te venir en aide dans le peu ou le grand nombre d'efforts que tu fais pour t'en sortir. **N'aie pas honte !**

Au ciel, il y a beaucoup de justes, beaucoup de saints qui avaient exactement les mêmes défauts. Mais ils ont demandé humblement... et peu à peu, ils se sont vus libérés de leurs défauts. **Et n'hésite pas à prier pour ta santé et pour une heureuse issue de tes travaux, de tes affaires ou de tes études.**

Tout cela, **Je peux te le donner et Je te le donne.** Je désire que tu Me pries pour cela, si ce n'est pas préjudiciable à ta sanctification, mais la favorise et la soutient. **Et aujourd'hui même, de quoi as-tu besoin ? Que puis-Je faire pour toi ? Si tu savais combien Je désire ardemment t'aider.**

As-tu actuellement un projet ?

Expose-le Moi. **Qu'est-ce qui te préoccupe ? Que penses-tu ? Que désires-tu ?** Que puis-Je faire pour ton frère, pour ta sœur, pour tes amis, pour ta famille, pour tes supérieurs ? Que voudrais-tu faire pour eux ? **Et pour ce qui est de Moi, n'as-tu pas le désir que Je sois glorifié ?**

Ne voudrais-tu pas faire quelque chose de bien pour tes amis que tu aimes peut-être beaucoup, mais qui, peut-être, vivent sans penser à Moi. **Dis-Moi, qu'est-ce qui attire particulièrement ton attention aujourd'hui ?**

Que désires-tu le plus ardemment ? De quels moyens disposes-tu pour l'obtenir ? Si un projet échoue, dis-le-Moi ; Je te donnerai les raisons de l'échec. **Ne voudrais-tu pas Me gagner à ta cause ?**

Peut-être te sens-tu triste ou de mauvaise humeur ?

Raconte-Moi dans tous les détails ce qui t'attriste, ce qui t'a offensé, ce qui t'a blessé dans ton amour-propre, ce qui t'a humilié.

Dis-Moi tout et bientôt tu parviendras au point où tu Me diras que tu pardonnes tout selon mon exemple, que tu oublies tout. En récompense, **tu recevras ma consolante bénédiction.**

Peut-être as-tu peur ? Sens-tu dans ton âme cette détresse indéfinissable qui n'est pas justifiée, mais qui ne cesse pourtant de te déchirer le cœur ?

Jette-toi dans les bras de la Providence ! Je suis avec toi, à ton côté. Je vois tout, J'entends tout, et **Je ne t'abandonne pas un seul instant.**

Sens-tu l'abandon d'êtres qui auparavant t'aimaient bien mais qui maintenant t'ont oublié et s'éloignent de toi sans que tu en sois la cause ? **Prie pour eux, et Je les ferai revenir à ton côté,** s'ils ne sont pas un obstacle à ta sanctification.

Et as-tu éventuellement une joie à Me faire partager ?

Pourquoi ne Me laisserais-tu pas partager ta joie ? Ne suis-Je pas ton ami ? Raconte-Moi ce qui a consolé ton cœur et ce qui t'a fait sourire depuis ta dernière visite chez Moi.

Peut-être as-tu connu des surprises agréables ; peut-être as-tu reçu de bonnes nouvelles, une lettre, un signe d'affection ; peut-être as-tu surmonté une difficulté ; peut-être es-tu sorti d'une situation qui paraissait sans issue.

Tout cela est mon Œuvre. Tu dois seulement Me dire : merci, mon Dieu !



Voudrais-tu Me promettre quelque chose ?

Je lis au fond de ton cœur. On peut facilement tromper les hommes, mais pas Dieu. **Alors, parle-Moi tout à fait ouvertement.**

Es-tu vraiment fermement décidé à ne plus t'exposer à telle occasion de péché, à renoncer à telle chose qui t'a causé du tort, à renoncer à lire tel livre qui a excité ton imagination, à ne plus avoir de contact avec telle personne qui trouble la paix de ton âme ?

Redeviendras-tu doux, aimable et complaisant avec telle personne que tu as considérée jusqu'ici comme un ennemi parce qu'elle a laissé échapper quelque chose contre toi. Eh bien ! retourne maintenant à tes occupations habituelles, à ton travail, ta famille, tes études, mais **n'oublie pas cette heure que nous avons passé ensemble.**

Garde autant que tu le peux silence, modestie, recueillement intérieur et amour du prochain. Aime ma Mère qui est aussi la tienne. Et reviens de nouveau avec le cœur encore plus rempli d'amour, encore plus abandonné à mon Esprit.

Alors tu trouveras chaque jour dans mon Cœur un nouvel amour, de nouveaux bienfaits et de nouvelles consolations.

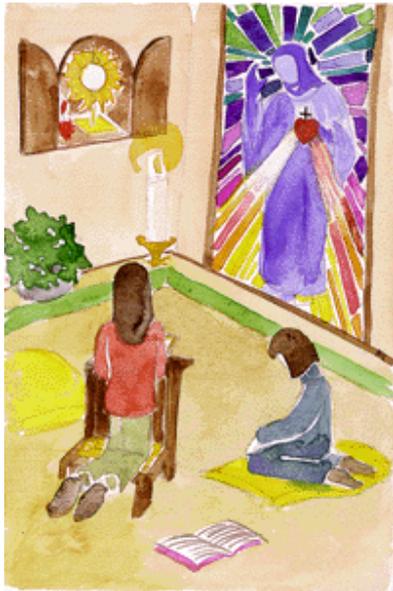
Selon le Père Antoine-Marie Claret (1807-1870), fondateur de la Société Missionnaire des Fils du Cœur Immaculé de Marie, les Clarétains.

Illustrations de @Perrine Rerolle et Extraits issus du site <https://missionnaires-eucharistie.fr/>

FICHE PRÉPARÉE PAR LA PAROISSE SAINT PIE X DE VANNES.

Après utilisation, merci de redéposer cette fiche dans le présentoir dédié.

Quelques suggestions pour l'Adoration



Adorer c'est se mettre en présence du Christ pour laisser son amour grandir en nous

Commencer l'Adoration devant le Saint Sacrement pendant une heure implique de trouver une manière personnelle de cheminer vers le Père.

Il n'y a pas de modèle unique et chacun adorera différemment selon son cœur.

Mets-toi à genoux

Tu entres dans ce lieu de prière où le Saint-Sacrement est exposé. Tu te mets à genoux et tu t'inclines profondément en signe d'adoration. Tu fais le signe de la croix lentement en te représentant chacune des personnes de la Trinité présente en toi : *"Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, Amen"*. Tu restes à genoux quelques minutes ou tu t'assois, selon ce qui te convient.

Commence par un acte de foi

Tu commences ton adoration silencieuse par un acte de foi en la présence réelle du Christ dans l'Eucharistie. *"Seigneur, je crois que tu es présent sous le signe du pain dans l'hostie. Je t'adore et je te rends grâce"* et relance ta prière par un acte de foi vivifié par l'amour. *"Jésus, je crois, mais augmente ma foi"*.

Descends dans ton cœur

L'adoration ne requiert aucune technique compliquée. **Tout doit rester simple.** *"Seigneur, je t'aime. Ouvre mon cœur à ton action"*. Tu descends dans ton cœur, dans cette partie profonde de ton être qui te permet **d'entrer en relation avec le Père, le Fils et l'Esprit.**

Prie avec tes distractions

Tu fermes les yeux, tu adores en silence. Tu offres à Jésus **ce que tu es et ce que tu vis. Tu lui parles comme à un ami.** Prie avec tes distractions. Offre à Jésus tes préoccupations. **Occupe-toi de lui, il s'occupera de toi.** Parle-lui, il te parlera à sa manière. **Tiens-toi près de lui, il se tiendra près de toi.** Et ton cœur se reposera près du sien.

Écoute en le regardant

Sois présent à sa Présence. Tu regardes Jésus, il te regarde. Pose ton regard sur l'hostie, la croix ou le tabernacle, tu verras combien il t'a aimé et combien il t'aime en ce moment. Dis-lui que tu l'aimes de tout ton cœur, même si tu ne ressens rien. **Il veut t'attirer dans la douceur de son cœur.** Demeure en son amour. **Écoute ce qu'il a à te dire.**

Répète une courte prière

Reste près de ton cœur et laisse la présence de Dieu t'envahir. Choisis un verset d'un psaume, un extrait de l'évangile du jour, une courte prière que tu répètes avec le cœur, sans effort, selon ce que tu vis. Des exemples : *"Viens, Jésus"* ; *"Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi"* ; *"Je t'adore, Seigneur"* ; *"Je t'aime"* ; *"Béni sois-tu"* ; *"Jésus doux et humble de cœur"* ; *"Père, en Jésus, donne-moi l'Esprit"* ; *"Jésus, fais de moi ton témoin"*...



Expose-toi au soleil de l'adoration

Expose-toi à l'amour brûlant du Christ comme devant un doux soleil. Regarde vers lui, tu seras illuminé. Il est là où tu le laisses entrer. Accueille sa lumière. Demande à ton ange gardien de t'aider à adorer. Rien ne sert de parler beaucoup, un soupir d'amour suffit, ou un seul mot : "Abba", "Jésus", "Esprit saint". **Rends grâce pour ce Dieu qui t'aime tel que tu es et qui t'appelle à la vie éternelle.** Reconnais que tu es digne d'être aimé.

Dis-lui que tu l'aimes

Le temps est précieux, tu le brûles pour Dieu dans l'adoration. Tu es fatigué, distrait, tourmenté. Les minutes sont longues. Reviens à la prière du cœur, à une courte formule qui peut enflammer ton cœur. Recommence la prière et invoque **l'Esprit saint qui vient en aide à ta faiblesse.** Devant le réalisme de l'hostie, tu exprimes ta relation à Dieu, tu communies au souffle de l'Esprit, tu deviens une louange de gloire dans le ciel de ton âme.

Remercie le Seigneur

Jésus est là pour toi, à chaque instant. Remercie-le pour son amour qui nourrit la conversation intime que tu vis avec lui. **Admire ce qu'il fait pour toi :** il cache sa gloire dans l'hostie pour ne pas t'aveugler, il voile sa perfection pour ne pas te décourager, il te laisse voir ce que tu peux supporter, il attend que ton cœur s'ouvre totalement à sa miséricorde pour qu'il puisse y répandre ses flots de tendresse. **Jésus te devance sans cesse.**

Fais des demandes et prends des résolutions réalistes

Demande à Dieu ce que tu as besoin. Tu peux prier également pour l'Église, pour les vocations, pour les personnes qui souffrent, pour ta famille et pour les intentions qui t'ont été confiées. Pendant les 5 dernières minutes, guidée par la lumière du Saint Esprit, **prends des mesures concrètes et réalistes. Nomme-les.**

Étanche la soif de Jésus

« *Donne-moi à boire* », disait Jésus à la Samaritaine. Il a révélé à plusieurs mystiques sa soif d'être aimé au Saint-Sacrement. **Son désir est de trouver des adorateurs en esprit et en vérité pour répandre son amour infini.** Il se cache sous les apparences du pain et du vin pour que sa pauvreté et sa simplicité soient aussi les tiennes. **Unis ta prière à la sienne. Désaltère Jésus en l'adorant dans l'hostie, en te laissant aimer par lui** et en le reconnaissant présent dans les autres, surtout les plus petits, à l'exemple des bienheureux Charles de Foucauld et Mère Teresa. **Tu lui rends alors amour pour amour, et Dieu répand en toi son Esprit.**

Laisse-toi transformer avec Marie



Prends chez toi Marie. Femme de silence avec Joseph, elle t'invite à demeurer dans le silence de ton cénacle et à te laisser transformer par l'adoration. **Elle t'accompagne pendant et après la prière.**

Ainsi, en terminant ton temps d'adoration, en te prosternant de nouveau et en faisant le signe de la croix, **sache que Marie et Joseph ne sont jamais loin de toi pour te conduire toujours vers Jésus.**

Deviens Eucharistie

Plus tu adores, plus ta foi augmente, plus tu deviens action de grâce. Tu entres dans l'intimité du Christ ; son corps et son sang se transfusent en toi. Tu deviens eucharistie. Le véritable soleil, c'est cette hostie qui répand en ton cœur une aube nouvelle. Tu deviens toi-même une hostie que le Christ divinise pour que tu transformes l'humanité en son corps et en son sang.

Adorer avec la parole de Dieu



Adorer avec la parole de Dieu

Il est peu de personnes qui pensent **aux vertus, à la vie, à l'état de Notre-Seigneur** au Saint-Sacrement. On le traite comme une statue ; on croit qu'il n'est là que pour nous pardonner et recevoir nos prières. C'est faux. **Notre Seigneur vit et agit : regardez-le, étudiez-le, imitez-le...**

En méditant comment **Marie, Joseph, les Mages, Marie-Madeleine, Jean, etc...** l'ont approché et servi dans l'évangile, **nous apprenons comment le rencontrer, l'adorer, le servir aujourd'hui au Saint-Sacrement.** Imitons-les dans leur posture, leurs dispositions intérieures, leurs démarches en l'approchant au Saint-Sacrement. **Il fera pour nous ce qu'il a fait pour eux dans l'évangile.**

Quelques conseils

Allez à Notre-Seigneur comme vous êtes ; ayez une méditation naturelle.

Épuisez votre propre fond de piété et d'amour avant de vous servir de livres ; **aimez le livre inépuisable de l'humilité d'amour.**

Qu'un livre pieux vous accompagne pour vous remettre en bonne voie quand l'esprit s'égaré ou quand vos sens s'assoupissent, c'est très bien : mais **rappelez-vous que notre bon Maître préfère la pauvreté de notre cœur** aux plus sublimes pensées et affections empruntées aux autres.

Saint Pierre-Julien Eymard

Contemplez l'œuvre de Dieu.

Vous pouvez vous aider d'un livre de prières, du chapelet ou méditer avec l'aide des Ecritures.

Lisez un court passage de l'Évangile. Imaginez la scène que vous lisez. Comment le Christ a-t-il réagi à ce moment-là ?

Pensez à trois situations de votre propre vie auxquelles vous pourriez associer le passage. Méditez sur chaque verset.

Réfléchissez à ce qu'était l'intention de Dieu et en quoi elle vous concerne.

Évitez de lire les pages de l'Écriture les unes après les autres. Choisissez un verset d'un psaume, un extrait de l'évangile du jour, une courte prière que vous répétez **avec le cœur, sans effort**, selon ce que vous vivez.

Répétez-la, doucement et continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne votre prière, votre cri, votre supplication.

Commencer par l'amour



Commencer par l'amour

En entrant dans la chapelle d'adoration, je laisse mes préoccupations, mes soucis, mes tristesses, (mon téléphone) à la porte. Je viens me plonger dans l'amour de Dieu, car Dieu seul suffit !

Commencez toutes vos adorations par un acte d'amour, et vous ouvrirez délicieusement votre âme à son action divine. Si vous commencez par quelque autre vertu que l'amour, vous faites fausse route.

L'amour est la seule porte du cœur... Tant que nous n'aurons pas pour Notre Seigneur au Très Saint-Sacrement un amour de passion, nous n'aurons rien fait...

Quelques citations

L'heure la mieux employée de notre vie est celle où nous aimons le plus Jésus.

L'adoration eucharistique est le repos, le rafraîchissement, la joie ! Quelle joie immense, mon Dieu.

Passer en n'ayant rien d'autre à faire que de vous regarder et vous dire : « Seigneur, je vous aime ! » Oh quelle douce joie ! (...) Je ne souffre en rien de cette solitude, je la trouve très douce : j'ai le Saint-Sacrement, le meilleur des amis à qui parler jour et nuit ».

Bienheureux Charles de Foucauld

« Ô mon bon Jésus, je veux bien Vous aimer »
« Ô mon bon Jésus, que je suis heureux et content de venir Vous voir, de venir passer cette bonne heure avec Vous, Vous dire mon amour !

Que Vous êtes Bon de m'avoir appelé ! Que Vous êtes aimable d'aimer une aussi pauvre créature que moi ! Oh oui, je veux bien Vous aimer. »

Saint Pierre-Julien Eymard

Je t'aime par-dessus tout

« Mon doux Jésus, je crois que tu es réellement présent dans le Très Saint Sacrement. Je t'aime par-dessus toute chose et mon âme te désire. Viens spirituellement dans mon cœur. Je t'embrasse et je m'unis entièrement à toi. Ne permets pas que je sois jamais séparé de toi.

Pape François

Jésus pose son regard d'amour

Au pied du Saint Sacrement, Jésus pose son regard d'amour, de tendresse et de miséricorde sur ma personne, mon histoire, mes choix passés et présents.

“Posant alors son regard sur lui, Jésus se mit à l'aimer” (Mc 10, 21). Son regard me relève, me guérit, me recrée. **“Va ta foi t'a sauvé” (Lc 7, 50).**

Aimer ou se laisser aimer ?



Aimer ou se laisser aimer ?

L'adoration eucharistique ne consiste pas tant à "aimer beaucoup" mais plutôt à "se laisser beaucoup aimer" malgré nos pauvretés et nos infidélités.

Ce ne sont pas nos qualités ou nos mérites que Jésus recherche, mais nos défauts et notre péché. **C'est là que sa grâce eucharistique peut agir par sa puissance de transformation.**

Laissons le Christ continuer en nous l'œuvre de guérison et de sanctification qu'il a commencée il y a deux mille ans. **Il vient pour sauver et relever ce qui est blessé en notre cœur...**

Se décentrer de soi-même pour se centrer sur Jésus et sa volonté

L'adoration eucharistique nous fait passer du "je" à "tu". Il ne s'agit pas d'abord de demander à Jésus d'exaucer notre volonté, mais plutôt de **nous éclairer sur sa volonté** et de nous donner la grâce de l'accomplir.

Ne prions pas : "*que ma volonté soit faite*", mais prions pour "*que ta volonté soit faite*". **L'adoration nous décentre de nous-mêmes, pour nous centrer sur la personne du Christ et sur sa sainte volonté.**

Quelques citations

*C'est au pied de vos saints tabernacles que mon Cœur desséché par les plus rudes épreuves, a constamment trouvé **les forces nécessaires pour en supporter la rigueur** ; c'est là que mes combats se sont changés en victoires, ma faiblesse en courage, mes tiédeurs en ferveur, mes incertitudes en lumières, ma tristesse en joie, mes obstacles en succès, mes désirs en volonté, mes antipathies, mes jalousies, mes ressentiments contre le prochain en ardente charité. **Tout ce que je sais, je l'ai appris à vos pieds, Seigneur.** Recevez donc l'hommage de tout ce que je suis, de tout ce que j'ai, de tout ce que je pourrais jamais penser, dire et faire de bien.*

Bienheureuse Pauline-Marie Jaricot

C'est souvent le fruit d'un subtil amour-propre ou de l'impatience, de ne pas vouloir aller à Notre-Seigneur avec sa propre misère ou sa pauvreté humiliée ; et c'est cependant ce que Notre-Seigneur préfère à tout, c'est ce qu'il aime, ce qu'il bénit.

Saint Pierre-Julien Eymard

Jésus présent en personne



Une relation avec Jésus présent en personne

L'adoration eucharistique a pour objet la divine personne de notre Seigneur Jésus-Christ présent au Très Saint-Sacrement. **Il est vivant, il veut que nous lui parlions, il nous parlera.**

Et cette relation, qui s'établit entre l'âme et notre Seigneur, c'est la vraie méditation eucharistique, **c'est l'adoration**. Heureuse l'âme qui sait trouver Jésus en l'Eucharistie, et en l'Eucharistie toutes choses.

L'adoration eucharistique nous permet de lui témoigner notre gratitude pour le don de lui-même dans la sainte Eucharistie. **L'adoration devient union avec le Père lorsque nous approchons le Christ dans la foi et qui nous lui rendons amour pour amour.**

Quelques citations

Combien disent : « **Je voudrais voir Sa figure, Ses traits, Sa beauté moins que Ses vêtements...** »

Mais dans l'Eucharistie, c'est lui-même que vous voyez, lui-même que vous touchez, lui-même que vous mangez. **Pensez-y et adorez**, car c'est le même qui est aux Cieux et que les anges adorent !

Saint Jean Chrysostome (344-407)

Regardez l'heure d'adoration qui vous est échue comme **une heure du paradis** ; allez-y comme on va au ciel, au banquet divin, et cette heure sera désirée, saluée avec bonheur.

Entretenez-en suavement le désir dans votre cœur. Dites-vous «**Dans quatre heures, dans deux heures, dans une heure, j'irai à l'audience de grâce et d'amour de Notre-Seigneur : il m'a invité, il m'attend, il me désire** ».

Benoît XVI, Au monde de la culture, 2008

Dans la sainte Hostie, Jésus en personne nous invite à un **rendez-vous d'amour**. "Je suis avec vous jusqu'à la fin du monde" car "**je t'aime d'un amour d'éternité, aussi t'ai-je maintenu ma faveur**" (Mt 28, 20, Jr 31, 3).

Dans la sainte Hostie, **Jésus nous appelle à demeurer auprès de lui**, comme il appelait ses apôtres endormis à Gethsémani : "**Ne pouvez-vous pas veiller une heure avec moi ?**" (Mt 26, 40).

L'adoration eucharistique nous fait entrer dans **une relation personnelle avec le Christ vivant au Saint-Sacrement**. Il s'offre sans cesse au Père et veut nous associer à son offrande. D'une part, il se donne en nourriture. D'autre part, il devient notre compagnon de route.

Là, il ne nous laisse jamais seuls, quelles que soient les épreuves que nous traversons : "Je ne vous laisserai pas orphelin, je reviens à vous" (Jn 14, 18).

Saint Pierre-Julien Eymard

Une heure d'adoration avec Jésus : facile ? pas facile ?



La prière est une vertu.

*En d'autres mots, plus je prie, plus c'est facile.
Moins je prie, plus c'est difficile ! »*

Jésus "nous attend dans le sacrement de son amour" où il adresse à chacun de nous son éternel appel : « **Ne pouvez-vous pas veiller une heure avec moi ?** » (Mc 14, 37). Jésus veut nous rappeler que prier une heure en sa présence n'est pas difficile, car il est la personne absolument la plus facile à rencontrer.

Mieux encore, sachons entrer dans le silence intérieur en parlant cœur à cœur avec Jésus comme avec un ami. Plus que tout, le Seigneur veut notre cœur. Il veut nous parler, nous bénir, nous sanctifier, nous saisir et nous conduire vers Dieu son Père.

Une méthode ?

Existe-t-il une méthode pour nous aider à adorer ? Non, car l'adoration nous fait entrer dans une relation d'amour avec la personne divine de Jésus. Et dans l'amour, il ne peut y avoir de règles ni de lois. **C'est un cœur qui rencontre un autre cœur dans la liberté parfaite.**

Lorsque nous sommes devant le Saint Sacrement, au lieu de regarder autour de nous, fermons nos yeux et notre bouche, **ouvrons notre cœur, le Bon Dieu ouvrira le sien** : nous irons à lui, il viendra à nous, l'un pour demander, l'autre pour recevoir. **Ce sera comme un souffle de l'un à l'autre.**

Une heure d'adoration à l'école du Saint Curé d'Ars.

Et la fatigue, la distraction ?

Il se peut aussi que nous soyons si fatigués et las que nous ne voulions rien faire si ce n'est de nous asseoir, nous reposer pour ressentir la douce paix de Jésus qui dit : « **Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et Moi je vous soulagerai.** » (Mt 11,28).

Même si vous pensez ne pas pouvoir bien prier, car vous êtes facilement distrait, Jésus comprend cela... C'est naturel. Ce qu'il veut que vous compreniez est le **surnaturel** : qu'il vous aime tant que le fait de choisir de **passer une heure de prière avec Lui apporte à son Sacré Cœur une joie indescriptible !**

Et quand on ne ressent rien ou plus rien ?

Dans l'adoration de Dieu, ce qui compte n'est pas le ressenti, mais **Celui que l'on rencontre et ce qu'on Lui donne.**

On ne va adorer, ni pour soi, ni pour ressentir quelque chose. **On va adorer pour Dieu, parce qu'il est notre Dieu et qu'il mérite notre adoration.** « *Adorer et un doux devoir* » (Profession de foi catholique, Paul VI) ; **C'est le premier commandement** : « *C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras et à lui seul tu rendras un culte.* » (Mt 4,10).

Ce n'est pas ce que nous faisons qui rend l'heure sainte, mais ce que Jésus fait : il déverse en nous son Esprit Saint et nous sanctifie. Ce qui compte avant tout pour le Seigneur, **c'est notre désir de l'aimer** : au lieu de garder une heure pour nos occupations personnelles, nous choisissons de le rencontrer dans une heure d'adoration.