

Jean-Marc Bot

# LA MESSE EXPLIQUÉE SIMPLEMENT

POUR  
TOUS



ARTÈGE



**Trésor**

La messe contient tout le TRÉSOR SPIRITUEL de l'Église. Elle est la source et le sommet de toute la vie chrétienne. On peut dire qu'elle est le rituel sacré du plus grand Amour apparu sur notre terre.

---

### Un trésor à découvrir

Êtes-vous intéressé par ce trésor ? Le Christ dit, dans l'Évangile, que le Royaume des cieux est comparable à un trésor enfoui dans un champ. Celui qui le cherche et le trouve s'empresse d'acheter le champ pour bénéficier du trésor. Ensuite il passe son temps à en exploiter les richesses inépuisables.

---

### Jésus est le grand trésor

Ce trésor c'est le Christ vivant aujourd'hui et présent dans son Église. Si vous dites, comme on peut l'entendre parfois dans la bouche de certains pratiquants, « moi, Jésus ne m'intéresse pas », vous êtes mal parti pour apprécier la messe à sa juste valeur. Espérons que ce petit livret vous aidera à fonder une motivation sérieuse pour venir à la messe et y participer de l'intérieur.

## Le poids des mots

**Eucharistie** signifie « gratitude ». On ne vit la messe qu'en s'émerveillant du don de Dieu.

**Repas du Seigneur**: l'origine de la messe est un repas sacrificiel pris par le Christ avec ses douze Apôtres (La Cène).

**Divine liturgie**: l'acteur principal de la messe n'est ni le prêtre ni aucun fidèle, mais Dieu lui-même en personne. La messe est donc l'action liturgique la plus sacrée qui soit.

**Communion**: le but de la messe est de nous mettre en communion avec le Christ, les autres, le monde entier, l'univers invisible.

**Sainte Messe**: le mot *messe* vient du mot *mission*. La fin de la messe est l'envoi en mission afin que la volonté de Dieu se concrétise dans la vie quotidienne du monde. Notre vie devient « mission ».





**Pourquoi**  
venir à la messe



## Des raisons insuffisantes

---

### Par habitude

Bien sûr, en soi, c'est une bonne habitude de venir régulièrement à la messe chaque dimanche (et même en semaine). Il ne faut pas mépriser le rôle des habitudes dans la vie humaine. Mais quand la pratique religieuse devient routinière, en faisant perdre de vue le sens du mystère, elle tourne à vide et vire au contre témoignage.

---

### Par convention du milieu

Dans certaines familles ou certains milieux, la pratique de la messe est considérée comme une évidence. Sous le regard des autres, sous la pression sociale, sous le poids du milieu, la messe prend une place conventionnelle. Dommage d'en rester là. Même remarque à rebours, d'ailleurs, pour les familles de tradition non pratiquante.

---

## Par obligation

Il existe bien une *obligation* de venir à la messe tous les dimanches et certains jours de fête (comme Noël ou l'Ascension). Cette obligation traditionnelle, toujours valable, se fonde sur l'un des dix commandements : *respecter le jour du Seigneur chaque semaine*. À cause de la Résurrection du Christ, le dimanche, premier jour de la semaine juive, a remplacé le sabbat (samedi). Quiconque manque délibérément à cette obligation commet une faute grave. Certes, pour une raison sérieuse (maladie, soin des nourrissons, profession, etc.), on peut être excusé ou dispensé par son curé. Mais peut-on se satisfaire d'une obligation purement légaliste et qui ne vient pas du cœur ?

---

## Par goût du style ou par intérêt personnel...

Certains vont à telle messe attirés par tel style musical, tel événement, tel groupe sympathique, la personnalité de tel prêtre, l'architecture de l'église, le fait de rencontrer des amis ou d'y faire de nouvelles connaissances (genre agence matrimoniale !). Mais ces raisons donnent-elles vraiment une motivation à la hauteur de l'événement sacré qu'est la messe ?

## Comment se motiver pour aller à la messe ?

La motivation principale pour venir à la messe ne peut être que *spirituelle*. Il s'agit de répondre librement à l'invitation du Christ et de l'Église, dans la foi, l'espérance et l'amour de charité. Celui qui entretient cette motivation *s'alimente* à la source de la vie, *se soigne* par la meilleure des médecines, *se relie* aux autres dans l'Église et *agit* sur le monde entier par la communion des saints.

### S'alimenter

L'homme ne se nourrit pas seulement d'eau, de pain, de viande, de légumes et de fruits, mais aussi de biens spirituels et culturels. Participer à la messe revient à s'alimenter au-delà des nourritures terrestres. Le chapitre VI de l'Évangile de saint Jean explique ce passage du pain matériel au pain venu du ciel qui est le Christ. Trop de gens sont physiquement suralimentés et spirituellement sous-alimentés. L'eucharistie leur apporte une nourriture substantielle, sans équivalent.

### Se soigner

L'eucharistie contient des « vitamines C » (C comme christiques, bien sûr!). Elle est donc un remède pour nos maladies spirituelles. Voilà pourquoi nous prions avant la communion : « *Je ne suis pas digne de te recevoir mais dis seulement une parole et je (mon âme) serai guéri* ». D'ailleurs, bien des personnes témoignent que la participation régulière à la messe et à la communion les aide à ne pas retomber dans des fautes et des erreurs graves qui perturbaient leur vie jusqu'alors. Et, bien utilisée, la messe est un véritable remède antidrogue puisqu'elle offre un « produit » exemplaire qui pousse à donner le meilleur de soi-même.

### Se relier

Aller à la messe c'est aussi se relier aux autres dans la prière officielle de l'Église. Normalement le pratiquant fait partie d'une communauté, souvent une paroisse, dans laquelle il tisse des liens solides et fraternels.

### Agir sur le monde entier

Le fruit de la célébration eucharistique dépasse largement l'assemblée pour s'étendre au monde entier. Chaque messe est un événement mondial.

## Le cas des enfants et des adolescents

Il est bien évident que l'eucharistie a été instituée par le Christ pour des adultes. Mais les enfants et les adolescents y ont leur place, à certaines conditions. Ils ont seulement besoin d'une pédagogie adaptée pour apprendre à suivre la messe et à l'apprécier.

### Les bébés

Pour les tout petits enfants, la présence à la messe relève de l'imprégnation inconsciente: leur âme peut ressentir comme un bain de la grâce. Mais il ne faudrait pas aller trop loin dans cette vision des choses, au risque de tomber dans la magie ou la superstition. Un bébé qui crie, qui pleure, qui ne tient pas en place, ressent sa présence à la messe négativement et gêne l'assemblée dans sa prière. Le devoir des parents est alors de trouver une autre solution: tour à l'extérieur, garderie durant la messe ou maintien de l'enfant à la maison. *Le soin des nourrissons peut aussi dispenser telle ou telle personne d'aller à la messe*, reconnaît même le Catéchisme de l'Église Catholique (CEC 2181).

### Les enfants

Tout au long de sa croissance, l'enfant de famille catholique découvre peu à peu la messe. Il peut

y avoir des messes pour les enfants, mais le plus important est que l'enfant trouve sa place *dans la messe pour tous*: être bien placé de manière à voir; être accompagné et initié grâce à un livre, des fiches, etc. pour enfants; être aidé à se tenir bien et à suivre attentivement les moments les plus importants de la messe... Enfin, la préparation à la première communion est une étape décisive qui implique une vie de prière personnelle et la pratique de la messe du dimanche.

### **Les adolescents**

En grandissant, l'enfant prend ses distances par rapport aux conformismes enfantins. C'est normal: il a besoin de tester progressivement sa liberté. C'est le passage le plus délicat pour la pratique de la messe. Bien des adolescents abandonnent la messe du dimanche pour ne plus pratiquer qu'occasionnellement ou plus du tout. Les parents ont la responsabilité d'encourager leurs enfants, voire de les pousser en douceur à la pratique de la messe, avec ou sans eux. Toutefois, qu'ils évitent les excès à la fois du laxisme et de l'autoritarisme. Il n'est pas si rare de rencontrer des jeunes adultes dégoûtés par l'overdose de pression familiale. Le meilleur argument pour l'adolescent est l'exemple rayonnant de ses parents, c'est-à-dire l'harmonie entre leur vie quotidienne et leur pratique liturgique.





**Comment**  
vivre la messe



On parle d'*assister* à la messe... mais on le dit aussi d'un spectacle. Mieux vaut dire *participer*. Le concile Vatican II invite les fidèles à une « *participation consciente, active et fructueuse* ». Cela n'exige pas forcément de remplir un rôle liturgique particulier, mais de chercher, en toute occasion, à vivre la messe de l'intérieur, avec attention, ferveur et profondeur. Voici quelques conseils pour le faire concrètement.

---

### Se préparer

- La meilleure préparation à la messe est ***une vie de prière quotidienne***. C'est la priorité absolue, le présupposé le plus fondamental. Comment, en effet, participer attentivement à l'heure de prière intensive que constitue la messe du dimanche sans être un homme ou une femme de prière ? Sans vie de prière suffisante, beaucoup de gens ont trop de mal à suivre la messe. Sans consacrer au moins ¼ d'heure quotidien à la prière, nul ne peut passer au niveau *spirituel* de l'existence. On ne sait même pas de quoi il s'agit.

- Cette prière est alimentée naturellement par ***l'Écriture sainte et la liturgie de l'Église***. Deux conseils à ce sujet : utiliser un **missel** (soit un livret comme *Ma Prière*,