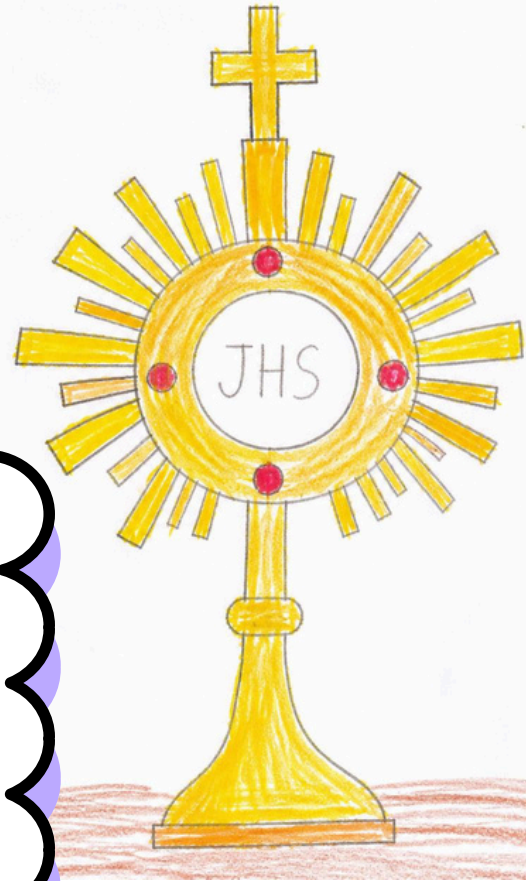


ADORATION



C'est quoi l'adoration ?

Imagine que tu vas rendre visite à ton meilleur ami. Tu t'assieds près de lui, tu lui parles, tu l'écoutes, ou parfois, vous restez juste ensemble en silence, heureux d'être côte à côte.

L'adoration, c'est exactement ça, mais avec **Jésus** ! Pendant la messe, le prêtre consacre l'hostie. Jésus a promis qu'il serait vraiment présent dans cette hostie, avec tout son amour et sa lumière.

L'hostie est ensuite placée au centre d'un très bel objet doré qui ressemble à un soleil : **l'ostensoire**.

L'adoration, c'est un temps de « cœur à cœur » : Tu regardes Jésus présent dans l'hostie, et Jésus te regarde avec un amour infini.

Comment s'occuper pendant ce temps de prière ? Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de prier. Voici 5 idées faciles pour t'aider à vivre ce moment :

IDÉE 1: MERCI, PÂRDON, S'IL TE PLAÎT

1. La règle des 3 secrets : Merci, Pardon, S'il te plaît

- Merci : Dis à Jésus ce qui t'a rendu heureux cette semaine (un jeu, un ami, un bon repas, ta famille).
- Pardon : Confie-lui les moments où tu as été en colère, où tu as désobéi ou manqué de gentillesse. Il te pardonne toujours !
- S'il te plaît : Demande-lui d'aider les personnes malades, ta famille, tes amis, ou de te donner du courage.

IDÉE 2: PARLER AVEC LES YEUX ET LE COEUR

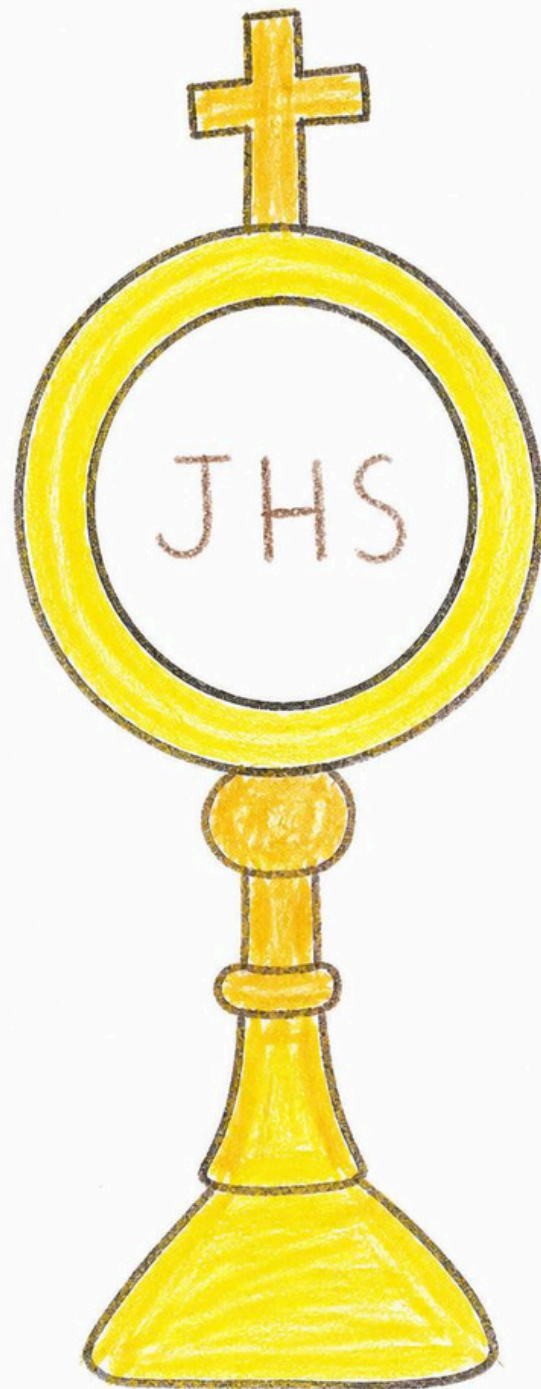
- Regarde l'hostie doucement. Tu peux te dire plusieurs fois dans ta tête : « Jésus, je sais que tu es là et que tu m'aimes. » ou « Seigneur Jésus, je me mets devant toi tout simplement dans le silence. Enveloppe-moi de ton amour. »
- Ferme les yeux quelques instants et écoute le silence. Jésus parle doucement dans le calme de ton cœur.

IDÉE 3: LE JEU DU SOLEIL

- 1- Prends quelques minutes de silence devant Jésus.
- 2- Sur le dessin de l'ostensoire ajoute des rayons en plaçant le nom d'une personne que tu souhaites confier à Jésus.
- 3- Regarde Jésus et dit lui les noms des personnes auxquelles tu penses.



JÉSUS RAYONNE DE SON AMOUR SUR LE MONDE



IDÉE 4: PRIER AVEC TES DOIGTS

