

# **Comment bien recevoir Jésus dans la communion?**

À l'occasion de l'anniversaire de la 1ère Communion de saint Josémaria (23 avril), nous vous proposons à nouveau cet article. Que signifie recevoir la communion ou l'eucharistie ? Qui peut recevoir la communion ? Comment se préparer à recevoir la communion ? Quand doit-on recevoir la communion et que doit-on faire après avoir reçu la communion ? Voici quelques réponses à des questions

courantes sur la Sainte  
Communion.

21 avr. 2023

## Sommaire

1. Que signifie communier ou  
recevoir l'Eucharistie ? Qui peut  
communier ?

2. Pourquoi est-il important de  
recevoir la communion ?

3. Comment faut-il se préparer pour  
recevoir la Communion?

4. Quand convient-il de communier ?

5. Que faut-il faire après avoir  
communié ?

"Chers amis, nous ne remercierons  
jamais assez le Seigneur pour le don  
qu'il nous a fait dans l'Eucharistie.

C'est un si grand cadeau, et c'est pourquoi il est si important d'aller à la messe le dimanche. Aller à la messe non seulement pour prier, mais pour recevoir la communion, ce pain qui est le corps de Jésus-Christ qui nous sauve, nous pardonne, nous unit au Père. C'est beau de faire cela !" (Pape François, Audience du 5 février 2014).

## **1. Que signifie communier ou recevoir l'Eucharistie? Qui peut communier?**

Recevoir la communion, ou l'Eucharistie, c'est recevoir le Christ lui-même, le Fils du Dieu vivant, qui est sous les espèces sacramentelles.

Dans le Saint Sacrement de l'Eucharistie sont "véritablement, réellement et substantiellement contenus le Corps et le Sang ainsi que l'âme et la divinité de notre Seigneur Jésus-Christ, et donc le Christ tout entier".

Cette présence est appelée " réelle ", non pas exclusivement, comme si les autres présences n'étaient pas " réelles ", mais par excellence, parce qu'elle est substantielle, et que par elle le Christ, Dieu et homme, devient totalement présent dans notre âme lorsque nous communions.

C'est pourquoi, pour recevoir le Christ dans la communion eucharistique, il est nécessaire d'être baptisé et d'être en état de grâce. Si l'on est conscient d'avoir péché mortellement, c'est-à-dire d'avoir offensé Dieu dans un domaine grave, avec un avertissement complet, on ne doit pas s'approcher de l'Eucharistie sans demander pardon et sans avoir reçu auparavant l'absolution dans le sacrement de la pénitence.

**Textes de Saint Josémaria pour méditer**

Nous allons recevoir le Seigneur. Sur la terre on accueille avec des lumières, de la musique et des vêtements de gala les personnes de haute condition. Pour recevoir le Christ dans notre âme, comment devons-nous nous préparer? Avons-nous parfois pensé quelle serait notre conduite si l'on ne pouvait communier qu'une seule fois dans sa vie ?

Quand j'étais enfant, la pratique de la communion fréquente n'était pas encore répandue. Je me rappelle comment on se préparait à communier: on prenait grand soin de bien disposer son âme et son corps. Le meilleur costume, les cheveux bien peignés, le corps propre, avec peut-être un peu de parfum... C'étaient des délicatesses d'amoureux, d'âmes délicates et fortes, qui savaient rendre amour pour amour. Quand le Christ passe,

91

Jésus est resté dans l'Eucharistie par amour... pour toi.

— Il y est resté, en sachant bien comment les hommes le recevraient... et comment tu le recevrais toi-même.

— Il y est resté, afin que tu le manges, afin que tu lui rendes visite et que tu lui fasses part de tes problèmes; afin qu'en le fréquentant dans la prière auprès du tabernacle et dans la communion, tu t'éprennes de lui de plus en plus, et que tu fasses en sorte que d'autres âmes — de nombreuses âmes ! — suivent le même chemin. Forge, 887

## **2. Pourquoi est-il important de recevoir la communion ?**

Le Seigneur nous adresse une invitation pressante à le recevoir dans le sacrement de l'Eucharistie : "En vérité, en vérité, je vous le dis, si vous ne mangez pas la chair du Fils

de l'homme et ne buvez pas son sang, vous n'avez pas la vie en vous" (Jn 6,53). La communion accroît notre union avec le Christ. Recevoir l'Eucharistie en communion donne comme fruit principal l'union intime avec le Christ Jésus. Ce que la nourriture matérielle produit dans notre vie corporelle, la communion l'accomplit de manière admirable dans notre vie spirituelle. La communion avec la chair du Christ ressuscité préserve, augmente et renouvelle la vie de grâce reçue au baptême. Cette croissance de la vie chrétienne a besoin d'être nourrie par la communion eucharistique, le pain de notre pèlerinage, jusqu'au moment de la mort, où il nous est donné comme viatique.

De plus, la communion nous sépare du péché. Le Corps du Christ que nous recevons dans la communion est "donné pour nous", et le Sang que nous buvons est "versé pour

beaucoup pour la rémission des péchés". De même que la nourriture corporelle sert à rétablir la perte des forces, de même l'Eucharistie fortifie la charité qui, dans la vie quotidienne, tend à s'affaiblir ; et cette charité vivifiée efface les péchés véniels. En se donnant à nous, le Christ ravive notre amour et nous permet de rompre nos liens désordonnés avec les créatures et de nous enraciner en lui.

Par la même charité qu'elle allume en nous, l'Eucharistie nous préserve du péché mortel futur. Plus nous participons à la vie du Christ et plus nous progressons dans son amitié, plus il nous devient difficile de rompre avec lui par un péché mortel. L'Eucharistie n'est pas ordonnée au pardon des péchés mortels. C'est le propre du sacrement de la réconciliation. Le propre de l'Eucharistie est d'être le sacrement de ceux qui sont en pleine

communion avec l'Église, c'est-à-dire de ceux qui sont dans la grâce de Dieu. Catéchisme de l'Église catholique, 1391- 1395

## **Textes de Saint Josémaria pour méditer**

Quand il donnait la sainte communion, ce prêtre avait envie de crier: ce que je t'apporte, c'est le Bonheur ! Forge, 267

Tes communions étaient très froides, tu prêtais peu d'attention à Notre Seigneur: tu te distrayais pour n'importe quelle bagatelle. — Mais depuis que tu penses, dans ton dialogue intime avec Dieu, que les Anges sont présents, ton attitude a changé...: "qu'ils ne me voient pas ainsi!", te dis-tu...

— Et vois comment la force du "qu'en dira-t-on" (mais pour le bien, cette fois-ci) t'a fait un petit peu avancer vers l'Amour. Sillon, 694

### **3. Comment faut-il se préparer pour recevoir la Communion?**

Pour répondre à cette invitation, nous devons nous préparer à ce grand et saint moment. Saint Paul nous exhorte à un examen de conscience : " Quiconque mange le pain ou boit la coupe du Seigneur indignement se rendra coupable du Corps et du Sang du Seigneur. Que chacun s'examine, puis qu'il mange du pain et boive de la coupe. Car celui qui mange et boit sans discerner le Corps mange et boit son propre châtiment" (1 Co 11, 27-29). Toute personne consciente d'un péché grave doit recevoir le sacrement de la réconciliation avant de communier.

Face à la grandeur de ce sacrement, le fidèle ne peut que répéter humblement et avec une foi ardente les paroles du Centurion (cf. Mt 8,8) : "Seigneur, je ne suis pas digne que tu

entres dans ma maison, mais une seule parole de ta part suffira à me guérir". Pour se préparer correctement à recevoir ce sacrement, les fidèles doivent observer le jeûne prescrit par l'Église, qui les oblige à s'abstenir de toute nourriture et de toute boisson pendant au moins une heure avant la Sainte Communion, à l'exception de l'eau et des médicaments. L'attitude corporelle (gestes, vêtements) montre le respect, la solennité, la joie de ce moment où le Christ devient notre hôte. Catéchisme de l'Église catholique, 1384- 1389

## **Textes de Saint Josémaria pour méditer**

Nous devons recevoir le Seigneur dans l'Eucharistie comme les grands de la terre, et même mieux: avec parures, lumières, habits tout neufs...

— Et si tu me demandes de quelle propreté, de quelles parures et de

quelles lumières tu dois t'orner, je te répondrai: la propreté dans tes sens, un à un; la parure dans tes puissances, une à une; et la lumière dans toute ton âme. Forge, 834

As-tu déjà envisagé comment tu te préparerais à recevoir le Seigneur, si l'on ne pouvait communier qu'une seule fois dans sa vie ?

— Remercions Dieu de ce que nous pouvons nous approcher aussi facilement de lui ! Cela dit... il nous faut l'en remercier... en nous préparant soigneusement à le recevoir. Forge, 828

#### **4. Quand convient-il de communier ?**

L'Église recommande vivement aux fidèles de recevoir la Sainte Communion lorsqu'ils participent à la célébration de l'Eucharistie et leur impose l'obligation de le faire au moins une fois par an.

L'Église oblige les baptisés à participer à la Sainte Messe les dimanches et jours de fête et à recevoir l'Eucharistie au moins une fois par an, si possible au temps de Pâques, préparée par le sacrement de la Réconciliation. Mais l'Église recommande vivement aux fidèles de recevoir la Sainte Eucharistie les dimanches et jours de fête, voire plus fréquemment, voire tous les jours.

### **Textes de Saint Josémaria pour méditer**

Communie. — Ce n'est pas manquer de respect. — Communie précisément aujourd'hui que tu viens de te débarrasser de cette chaîne.

— Oublies-tu que Jésus a dit : ce n'est pas au bien portant que le médecin est nécessaire, mais au malade ?  
Chemin, 536

Augmente au maximum ta foi en la sainte Eucharistie. — Émerveille-toi

devant cette réalité ineffable: avoir Dieu avec nous, pouvoir le recevoir chaque jour et, si nous le voulons, lui parler de façon intime, comme l'on parle à un ami, comme l'on parle à un frère, comme l'on parle à son Père, comme l'on parle à l'Amour.  
Forge, 268

## **5. Que faut-il faire après avoir communiqué ?**

Après la communion, il est conseillé de consacrer quelques minutes à rendre grâce à Jésus pour sa présence réelle dans nos âmes. C'est un geste de respect et d'amour. Chaque personne trouvera un moyen de remercier personnellement Dieu pour la possibilité de le recevoir.

## **Textes de Saint Josémaria pour méditer**

L'Esprit Saint ne guide pas collectivement les âmes, mais, à chacune, il insuffle ces résolutions,

ces inspirations et ces actes d'amour qui vont l'aider à saisir et à accomplir la volonté du Père.

Cependant je pense que la trame de notre dialogue avec le Christ, dans l'action de grâces après la Messe, peut consister bien souvent à considérer que le Seigneur est, pour nous, Roi, Médecin, Maître et Ami. Quand le Christ passe, 92

Il est Roi et Il désire régner sur nos cœurs d'enfants de Dieu. Mais ne pensons pas aux royautés humaines; le Christ ne domine pas et Il ne cherche pas s'imposer, car Il n'est pas venu pour être servi mais pour servir. Son royaume, c'est la paix, la joie, la justice. Le Christ, notre Roi, n'attend pas de nous de vains raisonnements, mais des actes, car ce n'est pas celui qui dit 'Seigneur, Seigneur!' qui entrera au royaume des cieux, mais celui qui fait la volonté de mon Père du ciel, celui-là entrera.

Il est Médecin et il soigne notre égoïsme si nous laissons sa grâce pénétrer jusqu'au fond de notre âme. Jésus nous a montré que la pire des maladies est l'hypocrisie, l'orgueil, qui pousse à dissimuler les péchés personnels. Avec ce Médecin, il est indispensable d'être d'une sincérité totale, d'expliquer entièrement la vérité, et de dire: *Domine, si vis, potes me mundare*, Seigneur, si Tu veux — et Tu le veux toujours — Tu peux me guérir. Tu connais ma faiblesse; je ressens ce symptôme, je souffre de telles faiblesses. Et nous lui montrons simplement les plaies; et le pus, s'il y a du pus. Seigneur, Toi qui as soigné tant d'âmes, fais que, en Te possédant dans mon cœur ou en Te contemplant dans le Tabernacle, je Te reconnaisse comme Médecin divin.

Il est Maître d'une science que Lui seul possède: celle de l'amour sans limites de Dieu et, en Dieu, de tous

les hommes. On apprend à l'école du Christ que notre existence ne nous appartient pas: Lui, Il a donné sa vie pour tous les hommes et, si nous Le suivons, nous devons comprendre que nous, nous ne pouvons pas nous approprier la nôtre d'une manière égoïste, sans partager les douleurs des autres. Notre vie est à Dieu et nous devons la dépenser à son service, en nous préoccupant généreusement des âmes, en leur montrant par la parole et par l'exemple, la profondeur des exigences chrétiennes.

Jésus attend que naisse en nous le désir d'acquérir cette science, pour nous répéter: celui qui a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive. Et nous répétons: apprends-nous à nous oublier nous-mêmes, pour penser à Toi et à toutes les âmes. De cette manière, le Seigneur nous fera avancer par sa grâce, comme lorsque nous commençons à écrire — vous

rappelez-vous ces bâtons de notre enfance, guidés par la main du maître ? — et nous commencerons ainsi à goûter le bonheur de manifester notre foi, cet autre don de Dieu, par une conduite chrétienne ferme, dans laquelle tous pourront lire les merveilles divines.

Il est Ami; l'Ami: *vos autem dixi amicos*, dit-Il. Il nous appelle amis et c'est Lui qui a fait le premier pas; Il nous a aimés le premier. Cependant, Il n'impose pas son affection; Il l'offre. Il la montre par le signe le plus clair de l'amitié: personne n'a de plus grand amour que celui qui donne sa vie pour ses amis. Il était l'ami de Lazare, Il a pleuré quand Il l'a vu mort, et Il l'a ressuscité. S'Il nous voit froids, sans désir, peut-être avec la dureté d'une vie intérieure qui s'éteint, son appel nous donnera la vie: je te l'ordonne, mon ami, lève-toi et marche, sors de cette vie étroite

qui n'est pas une vie. Quand le Christ  
passe, 93

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
dev.opusdei.org/fr/article/comment-  
bien-recevoir-jesus-dans-la-  
communion/](https://dev.opusdei.org/fr/article/comment-bien-recevoir-jesus-dans-la-communion/) (6 août 2025)