

OFFICE DU MILIEU DU JOUR

Tierce · Sexte · None · Angélus de midi

Guide et texte de prière à imprimer

Une halte catholique de 5 à 15 minutes pour remettre le matin à Dieu et recevoir l'après-midi dans sa présence.

Une prière au cœur d'une journée réelle

La prière du milieu du jour ne demande pas de quitter le monde. Elle apprend à y revenir autrement. Elle permet de relire ce qui a déjà été vécu, de demander pardon si nécessaire, de confier ce qui reste à accomplir et de repartir avec un cœur plus disponible.

Dans la Liturgie des Heures, cette halte peut prendre la forme de Tierce, Sexte ou None. À midi, elle peut aussi être précédée ou suivie de l'Angélus.

Important

Ce document est un guide de prière original d'Évangiles.fr. Il ne reproduit pas le texte liturgique variable du bréviaire. Pour célébrer l'office officiel du jour, utilisez une édition liturgique autorisée de la Liturgie des Heures.

Repère rapide

Tierce	Troisième heure — milieu de matinée. Demander la lumière et la force de l'Esprit Saint.
Sexte	Sixième heure — autour de midi. Porter la fatigue, les tensions et la mémoire de la Passion.
None	Neuvième heure — milieu d'après-midi. Persévérer quand les forces diminuent et unir le travail restant au Christ.

1. Une forme simple de 5 à 15 minutes

1. Quitter l'agitation	Éloignez l'écran, redressez-vous et faites quelques respirations calmes. Il ne s'agit pas de rechercher le vide, mais de devenir disponible à Dieu.
2. Se placer sous le regard du Père	Faites lentement le signe de croix. Reconnaissez que Dieu est déjà présent au cœur de ce qui vous occupe.
3. Remercier pour le matin	Nommez une grâce précise : une aide, un travail accompli, une rencontre, une consolation ou simplement la force de tenir.
4. Écouter la Parole	Lisez quelques versets de l'Évangile ou la lecture brève de l'office. Gardez une seule phrase et laissez-la vous accompagner.
5. Présenter ce qui pèse	Confiez une difficulté sans reconstruire tout le scénario. Demandez la grâce nécessaire pour le prochain pas.
6. Repartir avec une résolution	Choisissez un acte de patience, de courage ou de charité à poser avant le soir, puis terminez par le Notre Père.

Une règle de paix

L'heure canoniale sert la rencontre avec Dieu ; elle n'est jamais une mécanique destinée à rendre coupable celui que la charité ou le devoir retient. Un soignant, un parent auprès d'un enfant ou un travailleur en situation délicate peut simplement garder une invocation intérieure : « Jésus, demeurez avec moi. »

2. Prière du milieu du jour

Vous pouvez dire cette prière lentement, puis garder une minute de silence.

Seigneur Jésus, au milieu de cette journée, je m'arrête devant vous.
Merci pour le bien déjà reçu, pour le travail accompli et pour les personnes rencontrées.

Je vous présente aussi mes impatiences, mes erreurs et ce qui demeure inachevé. Pardonnez ce qui a blessé ; délivrez-moi de ce qui m'agite ; montrez-moi le prochain acte juste.

Donnez votre force à ceux qui travaillent, votre consolation à ceux qui souffrent, votre pain à ceux qui ont faim et votre paix à ceux que la peur enferme.

Que votre Croix garde mon cœur dans l'amour. Que votre Esprit conduise mes paroles, mes décisions et mes gestes jusqu'au soir.
Amen.

Trois questions avant de repartir

- Pour quoi puis-je rendre grâce maintenant ?
- Qu'est-ce qui a besoin d'être pardonné ou réordonné ?
- Quel acte concret de charité puis-je poser avant ce soir ?

Passages bibliques à méditer

Jean 4 — Jésus et la Samaritaine, vers la sixième heure.

Marc 15 — les ténèbres à partir de la sixième heure.

Actes 2 — la Pentecôte et la troisième heure.

3. Angélus et office de Sexte

Deux prières différentes, un même cœur tourné vers Dieu

L'Angélus est une dévotion mariale centrée sur le mystère de l'Incarnation. Il est traditionnellement prié le matin, à midi et le soir. Sexte appartient, elle, à la Liturgie des Heures. À midi, les deux peuvent très simplement se suivre : l'Angélus, puis un office de Sexte ou une forme brève de prière avec un psaume, la Parole de Dieu et le Notre Père.

L'Angélus

Faire mémoire du « oui » de Marie et du Verbe qui s'est fait chair. Pour le texte complet : <https://evangiles.fr/angelus.php>

Sexte

Sanctifier la sixième heure, porter la fatigue du plein jour et remettre l'action humaine sous le regard de Dieu.

Bréviaire et office divin

Le mot bréviaire reste couramment utilisé pour le livre de l'office divin. Dans le rite romain actuel, on parle de Liturgie des Heures. Elle comprend notamment l'Office des lectures, les Laudes, la prière du milieu du jour, les Vêpres et les Complies.

Dans l'ancien découpage des heures canoniales, on rencontrait Prime, Tierce, Sexte et None. La réforme liturgique issue du concile Vatican II a supprimé Prime dans l'office romain et conservé Tierce, Sexte et None. Hors chœur, on choisit habituellement l'une de ces heures selon le moment disponible.

Le Magnificat appartient aux Vêpres ; il ne fait pas partie de Sexte. Cette distinction aide à prier l'office sans mélanger les différentes heures.

4. Une semaine pour prendre l'habitude

Lundi	Faire 5 minutes de silence et lire un passage d'Évangile.
Mardi	Prier l'Angélus à midi puis un Notre Père.
Mercredi	Choisir Sexte dans le bréviaire ou une édition autorisée.
Jeudi	Relire le matin : grâce reçue, faute à réparer, personne à confier.
Vendredi	Unir la halte de midi à la mémoire de la Passion du Christ.
Samedi	Prier pour ceux qui travaillent, souffrent, voyagent ou sont seuls.
Dimanche	Recevoir le milieu du jour comme prolongement de l'Eucharistie et de l'action de grâce.

Pour aller plus loin

Prière du matin : <https://evangiles.fr/priere-du-matin.php>

Angélus : <https://evangiles.fr/angelus.php>

Liturgie des Heures : <https://evangiles.fr/liturgie-des-heures.php>

Prière du soir : <https://evangiles.fr/priere-du-soir.php>

Prière de nuit : <https://evangiles.fr/priere-de-nuit.php>

« S'arrêter quelques minutes à midi, ce n'est pas abandonner le monde. C'est refuser d'y agir sans recevoir à nouveau de Dieu la lumière, la mesure et la paix. »

Évangiles.fr — compagnon de prière catholique gratuit