

Comment se passe une messe ? Le déroulé, étape par étape

Une messe dure environ une heure et suit toujours le même ordre. Voici chaque étape, ce qu'on y fait, quand on se lève, s'assied ou s'agenouille, et ce qu'on répond.

Guide catholique — guide-catholique.fr

Comment se passe une messe ? Le déroulé, étape par étape

La messe est le rendez-vous central des catholiques : le dimanche (ou le samedi soir, en messe « anticipée ») et, dans beaucoup d'églises, chaque jour de la semaine. Elle suit **toujours le même ordre**, partout dans le monde. Une fois qu'on l'a compris, on est à l'aise dans n'importe quelle église.

Ce guide décrit la messe du dimanche dans la forme ordinaire du rite romain, celle de la quasi-totalité des paroisses françaises. Les indications de posture sont celles de l'usage courant en France ; elles varient légèrement d'un lieu à l'autre — suivez simplement l'assemblée.

Avant de commencer

- **Arriver 5 à 10 minutes avant** : le temps de trouver une place et de se recueillir.
- À l'entrée, on trouve souvent une **feuille de messe** (les chants, les lectures du jour) ou un **missel** : prenez-en un, tout y est écrit.
- Beaucoup font le **signe de croix** avec l'eau du **bénitier** en entrant et une **génuflexion** (plier le genou) vers le tabernacle avant de s'asseoir. Ce n'est pas obligatoire.
- Téléphone en silencieux.

1. L'ouverture (debout)

Un chant d'entrée accompagne l'arrivée du prêtre et des servants. Le prêtre commence par le **signe de croix** — « Au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit » — et l'assemblée répond « **Amen** ». Il salue : « Le Seigneur soit avec vous » — « **Et avec votre esprit** ».

Vient la **préparation pénitentielle** : on reconnaît ses fautes (« Je confesse à Dieu… » ou « Seigneur, prends pitié »). Le dimanche, hors Avent et Carême, on chante ensuite le **Gloria** (« Gloire à Dieu au plus haut des cieux »). Le prêtre conclut par une prière, l'**oraison**, à laquelle on répond « Amen ». On s'assied.

2. La liturgie de la Parole (assis, puis debout pour l'Évangile)

Des lecteurs, souvent des paroissiens, lisent la Bible :

1. **Première lecture** (Ancien Testament) — à la fin : « Parole du Seigneur » / « **Nous rendons grâce à Dieu** ».
2. **Psaume**, chanté avec un refrain repris par tous.
3. **Deuxième lecture** (lettres des apôtres) — même réponse.
4. **Alléluia** : on se lève. Le prêtre ou le diacre lit l'**Évangile**. Avant : « Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu » — « **Gloire à toi, Seigneur** » ; on trace une petite croix sur le front, les lèvres et le cœur. Après : « Acclamons la Parole de Dieu » — « **Louange à toi, Seigneur Jésus** ».

On s'assied pour l'**homélie** : le prêtre commente les textes, une dizaine de minutes. Puis, debout, tous récitent le **Credo** (« Je crois en Dieu… ») et la **prière universelle** : des intentions pour l'Église, le monde, les malades, avec un refrain chanté.

3. La liturgie eucharistique (assis, puis debout, puis à genoux ou debout)

C'est le cœur de la messe.

- **L'offertoire** (assis) : on apporte le pain et le vin à l'autel. C'est le moment de la **quête** : une corbeille passe, chacun donne ce qu'il veut, ou rien. Aucune obligation.
- **La prière eucharistique** (debout) : elle commence par un dialogue — « Élevons notre cœur » / « **Nous le tournons vers le Seigneur** » — et le chant du **Sanctus** (« Saint, saint, saint le Seigneur »). Puis vient la **consécration** : le prêtre redit les paroles de Jésus à la Cène sur le pain et le vin. L'assemblée **s'agenouille** (ou reste debout dans certaines églises) ; une clochette sonne parfois. C'est le moment le plus silencieux. On se relève pour l'acclamation (« Il est grand le mystère de la foi ») et le grand « **Amen** » final.
- **Le Notre Père** (debout), récité ou chanté par tous. Puis le prêtre souhaite la paix et invite à **échanger un geste de paix** : on se tourne vers ses voisins, un sourire, une poignée de main, « La paix du Christ ».
- **L'Agneau de Dieu** est chanté pendant que le prêtre rompt le pain.

4. La communion

Le prêtre présente l'hostie : « Voici l'Agneau de Dieu… » — « **Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir, mais dis seulement une parole et je serai guéri.** » Les fidèles s'avancent en file.

Qui communie ? Les catholiques baptisés qui ont fait leur première communion et sont en état de recevoir le sacrement. Si ce n'est pas votre cas — non baptisé, autre religion, éloigné depuis longtemps, ou simplement pas prêt — **restez à votre place** : c'est très courant, personne n'y prête attention. Vous pouvez aussi avancer **les bras croisés sur la poitrine** : le prêtre vous donnera une bénédiction.

Si vous communiez : on reçoit l'hostie dans la main (main gauche ouverte sur la droite) ou sur la langue, on répond « **Amen** », on la consomme aussitôt, puis on retourne s'asseoir ou s'agenouiller pour un temps de silence.

5. L'envoi (debout)

Après la prière de conclusion et les annonces de la paroisse, le prêtre bénit l'assemblée — on fait le signe de croix — et envoie : « Allez, dans la paix du Christ » — « **Nous rendons grâce à Dieu** ». Un chant de sortie, et c'est fini. On peut rester prier quelques instants, ou saluer le prêtre qui se tient souvent à la porte.

En résumé : quand on se lève, s'assied, s'agenouille

Moment	Posture
Entrée, préparation pénitentielle, Gloria, oraison	debout
Lectures, psaume	assis
Alléluia et Évangile	debout
Homélie	assis
Credo, prière universelle	debout
Offertoire, quête	assis
Prière eucharistique	debout, puis **à genoux** à la consécration (ou debout)
Notre Père, paix, Agneau de Dieu	debout
Communion	file, puis assis ou à genoux
Bénédiction et envoi	debout

Dans le doute : faites comme vos voisins. Vous avez le droit de rester assis si vous êtes fatigué ou gêné.

Les réponses à connaître

- « Le Seigneur soit avec vous » → **Et avec votre esprit.**
- « Parole du Seigneur » → **Nous rendons grâce à Dieu.**
- « Acclamons la Parole de Dieu » → **Louange à toi, Seigneur Jésus.**
- « Élevons notre cœur » → **Nous le tournons vers le Seigneur.**
- « Rendons grâce au Seigneur notre Dieu » → **Cela est juste et bon.**
- « Le Corps du Christ » → **Amen.**
- « Allez, dans la paix du Christ » → **Nous rendons grâce à Dieu.**

Téléchargez ce guide en PDF pour l'avoir sur vous, et retrouvez les horaires des messes de l'église la plus proche.

Pour aller plus loin

- La vidéo ci-dessus : *Le guide ultime pour comprendre la messe* du frère Paul-Adrien (dominicain), 30 minutes claires et vivantes.
- Le guide « Vivre la messe » du diocèse d'Annecy (PDF officiel, mis à jour en 2025) : le texte complet des prières et des réponses, avec explications.
- La Présentation générale du Missel romain sur le site liturgie.catholique.fr, pour le sens de chaque rite.

Questions fréquentes

Combien de temps dure une messe ?

Entre 45 minutes et 1 h 15 selon les paroisses et les jours ; les messes du dimanche avec chants durent environ une heure.

Dois-je connaître les réponses par cœur ?

Non. Écoutez, suivez les autres, lisez la feuille de messe ou le missel mis à disposition. Personne ne vous jugera.

Que faire au moment de la communion si je ne communie pas ?

Restez à votre place, ou avancez dans la file les bras croisés sur la poitrine pour recevoir une bénédiction. Les deux sont normaux.

Guide catholique — https://guide-catholique.fr · Ce document peut être imprimé et distribué librement.