

Dimanche 1<sup>er</sup> février 2026

## 4<sup>e</sup> dimanche du temps ordinaire A

Couleur liturgique : **vert**

### RESSOURCES

### Mettre en œuvre la liturgie

#### Points forts

- **Sobriété** : L'enseignement de la Parole invite particulièrement aujourd'hui à une liturgie sobre, affichant la « noble simplicité » encouragée par le concile Vatican II (cf. *Sacrosanctum concilium* n° 124). Évitions les surcharges habillant le déroulement de la messe. Que notre prière célèbre le Seigneur lui-même, demeurons au plus près de l'Évangile : heureux les simples, en quelque sorte.
- **Pédagogie** : Le christianisme est la religion du bonheur, mais un bonheur à contre-courant de la logique du monde. L'Évangile a cette dimension pédagogique, en nous traçant le chemin à suivre. Monitions, prières, homélie doivent aider à comprendre comment vivre concrètement en privilégiant ce qui est « fou », ce qui est « faible » (cf. deuxième lecture), en devenant pauvre au service des pauvres, etc.
- **Envoi** : La liturgie de l'envoi, à chaque messe, donne à la célébration tout son sens : la Parole et le pain de vie refont nos forces pour la mission. Les Béatitudes sont une leçon de charité, d'amour, plus qu'un enseignement spirituel. À souligner au moment de l'envoi, non pour asséner un « commandement » mais pour ouvrir à chacun l'horizon du bonheur, le salut.

#### Mots clés

- **Heureux** : Le terme « heureux » n'est pas l'apanage exclusif des Béatitudes : on le lit déjà dans l'Ancien Testament, par exemple en ouverture du Psautier (Ps 1, 1), puis ailleurs dans le Nouveau Testament. Observons que, dans l'évangile, « heureux » relève de « l'être » (comportement, disposition du cœur) plus que du « faire » : le bonheur commence aujourd'hui pour celles et ceux qui vivent selon l'exemple donné par le Christ.
- **Humbles** : Méditer cet évangile des Béatitudes fait très vite apparaître leur convergence : l'humilité, l'abaissement, le souci du frère, etc. C'est l'attitude parfaitement vécue par le Fils de Dieu qui s'est abaissé jusqu'à nous (Incarnation) et a donné sa vie pour le salut de tous les hommes (mort-Résurrection). Et c'est le chemin qu'il a tracé pour nous : s'abaisser, avec la certitude d'être relevés par lui.
- **Héritiers** : Troisième « h » de ce dimanche : notre dignité d'enfants de Dieu, « enfants » donc « héritiers » avec le Christ, si nous acceptons de souffrir « avec lui pour être avec lui dans la gloire » (Rm 8, 17). Si, comme la sienne, notre

vie est humilité, alors nous serons heureux. Et nous connaissons cet héritage, cette promesse : nous sommes destinés au bonheur éternel.

---

## Dans les lectures du jour

Le Seigneur nous veut « heureux » et il nous en trace le chemin. Écoutons sa Parole avec attention. Il s'agit moins de bannir le monde présent que d'y vivre selon la logique de Dieu : le bonheur qu'il nous offre n'est pas d'ordre matériel, comme s'il fallait accumuler des biens et des mérites... Non, le bonheur éclot dans les cœurs capables d'amour et de service, dans les vies tissées de miséricorde et de paix, dans les mots et petits gestes de tous les jours envers notre prochain le plus pauvre. Osons-nous nous engager sur cette voie à la suite du Christ ?

### Première lecture | Sophonie 2, 3 ; 3, 12-13

« Cherchez le Seigneur, vous tous, les humbles du pays, qui accomplissez sa loi. »

Choisie en fonction de l'évangile du jour, la première lecture joue bien son rôle ici en condamnant l'injustice et le mensonge, en nous appelant à l'humilité et à la justice : Jésus dira que le secret du bonheur se donne là.

### Psaume | 145

« Le Seigneur est ton Dieu pour toujours »

À son tour, le psaume est prophétique : il chante, au présent, ce que fait le Seigneur, ce que Jésus a pleinement « accompli », ce que sont les merveilles de Dieu. Il s'agit vraiment d'une profession de foi en l'amour du Tout-Puissant.

### Deuxième lecture | 1 Corinthiens 1, 26-31

« Ce qu'il y a de fou dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de confusion les sages »

Saint Paul poursuit sa méditation sur la croix du Seigneur, sur la logique de cet amour qui s'oppose à la sagesse du monde. Ne nous laissons pas détourner de l'essentiel : suivre le chemin du Seigneur.

### Évangile | Matthieu 5, 1-12a

« Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. »

Les Béatitudes sont le parfait exemple de la sagesse de Dieu. Leur logique est tout autre que celle du monde, leurs promesses le plus beau gage de bonheur et de vie éternels.

---

## RITES INITIAUX

*Le signe de la croix qui ouvre notre célébration doit être vécu lentement et consciemment : il manifeste que nous sommes marqués pour le salut depuis notre baptême et que nous vivons selon l'exemple que nous a donné le Christ.*

---

## Chant d'ouverture



Retrouvez nos suggestions dans le programme des chants.

CHANTS

---

## Mot d'accueil

Frères et sœurs, bonjour et bienvenue à chacune et chacun d'entre vous. Nous avons rejoint la maison du Seigneur. C'est lui qui nous invite et nous accueille pour nous redire sa parole de vie et partager avec nous son pain. Il affermit notre foi et notre espérance en son amour, il nous appelle à une charité active et généreuse, signe de son amour pour les plus petits. Bonne célébration.

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit. – *Amen.*

---

## Acte pénitentiel

### 1<sup>re</sup> forme

Frères et sœurs, préparons-nous à célébrer le mystère de l'eucharistie en reconnaissant que nous avons péché, que nous avons du mal à chercher la justice et l'humilité, à nous engager sur le chemin exigeant du bonheur. – *Je confesse à Dieu tout-puissant...*

Que Dieu tout-puissant nous fasse miséricorde ; qu'il nous pardonne nos péchés et nous conduise à la vie éternelle. – *Amen.*

*Ou*

### 3<sup>e</sup> forme

Seigneur Jésus, Verbe fait chair, tu nous apprends le vrai bonheur. Prends pitié de nous. – *Prends pitié de nous.*

Ô Christ, Serviteur du Père, tu as donné ta vie pour nous sauver. Prends pitié de nous. – *Prends pitié de nous.*

Seigneur, Source de vie éternelle, tu ouvres à tous les hommes la joie du ciel. Prends pitié de nous. – *Prends pitié de nous.*

Que Dieu tout-puissant nous fasse miséricorde ; qu'il nous pardonne nos péchés et nous conduise à la vie éternelle. – *Amen.*



Retrouvez d'autres suggestions dans le programme des chants.

CHANTS

---

## Gloire à Dieu

Le chant du Gloire à Dieu fait aujourd'hui penser à Marie louant le Seigneur dans son Magnificat. C'est ce même Seigneur que nous louons, le Seigneur qui aime les justes et protège l'étranger.

---

## Prière d'ouverture

Disposons nos cœurs à la prière, heureux de cette proximité avec le Tout-Puissant.

*Le prêtre poursuit avec l'oraison du Missel.*

✓ Première lecture

du livre du prophète Sophonie (2, 3 ; 3, 12-13)

Cherchez le Seigneur, vous tous, les humbles du pays, qui accomplissez sa loi. Cherchez la justice, cherchez l'humilité : peut-être serez-vous à l'abri au jour de la colère du Seigneur.

Je laisserai chez toi un peuple pauvre et petit ; il prendra pour abri le nom du Seigneur. Ce reste d'Israël ne commettra plus d'injustice ; ils ne diront plus de mensonge ; dans leur bouche, plus de langage trompeur. Mais ils pourront paître et se reposer, nul ne viendra les effrayer.

*Plus une lecture est brève, plus elle doit être proclamée avec assurance et clarté, sans précipitation, avec foi.*

Clé de lecture (Première lecture)

Sophonie fait partie du rouleau des douze prophètes dits « mineurs », en raison seulement de la brièveté de chacun de ces livres. Leur importance est loin d'être négligeable, puisqu'on trouve parmi eux des prophètes comme Osée, Amos, Joël et Zacharie. Sophonie serait contemporain du roi Josias et de sa réforme deutéronomique. L'extrait d'aujourd'hui est d'ailleurs empreint d'un esprit nouveau : religion du cœur, humilité, recherche de la justice et rejet des paroles mensongères. Certes, « il est proche, le jour du Seigneur » (So 1, 7. 14), mais le « peuple pauvre et petit » trouve un « abri » sûr dans « le nom du Seigneur » et « nul ne viendra les effrayer ».

Psaume | 145

♩ = 80 Serein

La Ré Sol Mim Fa#m

Heu - reux les pau - vres de cœur,

Sim Fa#m Sim La Ré

car le roy - au - me des Cieux est à eux !

Ré La Sim Mim Fa#m6# Mim Ré Mim7 La

**R Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux !**

*Ou :*

**Alléluia !**

Le Seigneur fait justice aux opprimés,  
aux affamés, il donne le pain,  
le Seigneur délie les enchaînés. **R**

Le Seigneur ouvre les yeux des aveugles,  
le Seigneur redresse les accablés,  
le Seigneur aime les justes. **R**

Le Seigneur protège l'étranger,  
il soutient la veuve et l'orphelin,  
Le Seigneur est ton Dieu pour toujours. **R**



Retrouvez la partition de la version harmonisée dans le livret de février 2026 (Chantons en Église n° 224).

CHANTS

*La manière de chanter le psaume est à adapter, chaque dimanche, à la forme même du psaume. Ici, l'alternance refrain / strophe est à privilégier.*

## Clé de lecture (Psaume)

Le psaume 145 comporte des accents prophétiques incontestables et confirme l'amour préférentiel de Dieu pour les humbles, les opprimés, les affamés, les enchaînés, les accablés, etc. Coiffé du refrain « Heureux les pauvres de cœur », il nous introduit déjà au magnifique discours de Jésus sur les Béatitudes. On comprend facilement pourquoi la liturgie a choisi la première béatitude de Jésus dans l'Évangile de Matthieu comme refrain du psaume, et la lecture entière de ce psaume nous fera entendre des échos du Notre Père et du Magnificat, prières par excellence des pauvres de Yhwh.

## Deuxième lecture | 1 Corinthiens 1, 26-31

### ✓ Deuxième lecture

#### de la première lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens (1, 26-31)

Frères, vous qui avez été appelés par Dieu, regardez bien : parmi vous, il n'y a pas beaucoup de sages aux yeux des hommes, ni de gens puissants ou de haute naissance. Au contraire, ce qu'il y a de fou dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de

confusion les sages ; ce qu'il y a de faible dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de confusion ce qui est fort ; ce qui est d'origine modeste, méprisé dans le monde, ce qui n'est pas, voilà ce que Dieu a choisi, pour réduire à rien ce qui est ; ainsi aucun être de chair ne pourra s'enorgueillir devant Dieu. C'est grâce à Dieu, en effet, que vous êtes dans le Christ Jésus, lui qui est devenu pour nous sagesse venant de Dieu, justice, sanctification, rédemption. Ainsi, comme il est écrit : Celui qui veut être fier, qu'il mette sa fierté dans le Seigneur.

*La 2<sup>e</sup> lecture fait l'objet, dans le Lectionnaire dominical, d'une « lecture suivie ». Ainsi, nous poursuivons la méditation de la 1<sup>re</sup> lettre de saint Paul aux Corinthiens, ouverte depuis deux dimanches déjà.*

### Clé de lecture (Deuxième lecture)

À l'époque de Paul, Corinthe est une ville portuaire prospère et très peuplée (environ un million d'habitants). C'est une ville multiethnique, multiculturelle et multireligieuse. Il fallait beaucoup de courage et d'audace, ainsi qu'un brin de folie de l'aveu même de l'Apôtre, pour y implanter une communauté chrétienne. Paul n'essaie pas de concurrencer la sagesse des Grecs et il sait d'expérience que la sagesse de Dieu est tout autre que la sagesse mondaine : « Ce qu'il y a de faible dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi. » C'est donc avec beaucoup d'humilité qu'il s'adresse à ceux qui sont « d'origine modeste » et qui se sont attachés au Christ Jésus, « lui qui est devenu pour nous sagesse venant de Dieu ».

### Acclamation de l'Évangile

*Alléluia. Alléluia.*

Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux !

*Alléluia.*

### Évangile | Matthieu 5, 1-12a

#### ✓ Évangile

#### Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (5, 1-12a)

En ce temps-là, voyant les foules, Jésus gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui. Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait. Il disait : « Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux. Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés. Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage. Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés. Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde. Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. Heureux les

artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu. Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des Cieux est à eux. Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi. Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux ! »

### Clé de lecture (Évangile)

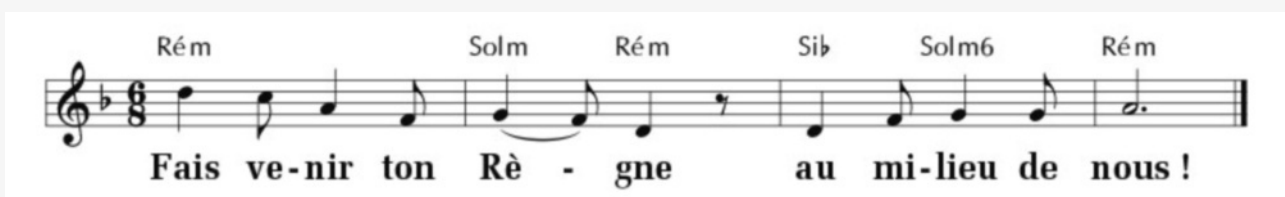
« Jésus gravit la montagne », comme le fit Moïse jadis. Mais à la différence de Moïse, il parle de sa propre autorité et il énonce la charte du royaume des Cieux : au lieu des commandements énoncés par Moïse, souvent sous forme d'interdiction, Jésus livre une annonce de bonheur, avec pas moins de neuf béatitudes. Il y a là un vaste programme de vie et une véritable révolution, car ce bonheur n'est pas celui de la vie mondaine qui cherche le succès, l'honneur, la puissance et la richesse. Jésus parle ici d'une richesse de vie intérieure et d'une justice qui peuvent s'attirer la persécution, l'insulte et la médisance pour un moment, mais qui, infailliblement, trouveront leur « récompense [...] dans les cieux ».

### Profession de foi

*Il est utile de rappeler l'une ou l'autre affirmation du psaume ou de l'évangile pour introduire la profession de foi : oui, c'est bien en ce Seigneur que nous croyons, c'est bien à ce Royaume que nous voulons travailler.*

### Prière universelle

Le Seigneur veut que tous ses enfants vivent heureux, et avec lui nous espérons ce monde meilleur. Adressons-lui notre prière pour que les plus petits connaissent son amour.



J. G. – MNA.

#### **R Fais venir ton Règne au milieu de nous !**

- L'Église est le rassemblement de tous ceux qui croient en ta Parole, Seigneur. Pour que tous les chercheurs de Dieu, les chercheurs de sens et les affamés d'amour deviennent artisans du Royaume au cœur du monde, Seigneur, nous te prions. **R**
- Les dirigeants des grandes nations se laissent parfois aveugler par les richesses, par l'argent, en négligeant les plus pauvres. Pour qu'ils luttent courageusement contre l'injustice et travaillent ensemble pour le bien

commun et la paix, Seigneur, nous te prions. **R**

– Aujourd’hui encore la maladie, la violence, les épreuves mettent à mal la volonté de vivre de nombreuses personnes qui ne croient plus en l’avenir. Pour que des témoins de ta miséricorde les consolent et les aident à retrouver l’espérance, Seigneur, nous te prions. **R**

– Tous les baptisés, toutes les communautés paroissiales doivent annoncer un bonheur opposé aux plaisirs et vaines promesses de ce monde... Pour qu’ils vivent un authentique amour fraternel et une charité contagieuse, Seigneur, nous te prions. **R**

Seigneur, toi qui es pour toujours notre Dieu, notre salut, entends nos prières. Révèle à tous ceux qui souffrent le bonheur que tu promets. Par le Christ, notre Seigneur. – **Amen.**

## LITURGIE EUCHARISTIQUE

### Préparation des dons

*Les enfants apportent le fruit de leur réflexion sur la Parole : un joli panneau avec le mot « HEUREUX » décoré, par exemple.*

### Prière eucharistique

*Nous ne prions pas souvent la Prière eucharistique IV pour des circonstances particulières, intitulée « Jésus est passé en faisant le bien ». Elle convient ce dimanche, dans la mesure où nous avons chanté ce « bien » accompli par le Seigneur (le psaume), où nous prions pour les petits et les pauvres, les malades et les pécheurs, les opprimés et les affligés : tous ceux qui souffrent en ce monde mais qui seront les premiers dans le Royaume.*

### Notre Père

Pour nous sauver, Dieu « s’est servi de l’un des instruments de mort les plus cruels que l’homme ait jamais inventé : la croix », il « l’a transformée d’un moyen de mort en instrument de vie » (cf. Léon XIV, Angélus du 14 sept. 2025). C’est donc avec le Christ, mort et ressuscité pour notre vie, que nous prions en disant : – **Notre Père...**

### Geste de paix

« Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu. » Frères et sœurs, dans la charité du Christ, donnez-vous la paix.

### Fraction du pain

*Bien prendre le temps de la fraction du pain : c’est par ce geste fort que Dieu se donne à nous, corps glorieux du Christ crucifié, du Corps livré par amour.*



Retrouvez nos suggestions pour l’Agneau de Dieu dans le programme des chants.

CHANTS

### Communion



---

## Prière après la communion

Petit morceau de pain rompu et partagé : voilà ce que Dieu a choisi pour « couvrir de confusion les sages », pour dire son amour fou à tous les hommes. En recevant cette nourriture dérisoire aux yeux du monde, nous devenons artisans du Royaume.

*Le prêtre poursuit avec l'oraison du Missel.*

---

## rites de conclusion

### Annonces

*Demain, lundi 2 février : fête de la Présentation du Seigneur, Journée mondiale vie consacrée.*

*Dimanche prochain, 8 février : dimanche de la santé*

---

### Bénédiction solennelle

*Bénédiction solennelle n°11. Temps ordinaire III*

Dans sa clémence, que Dieu tout-puissant vous bénisse : qu'il répande sur vous la sagesse menant au salut. – **Amen.**

Qu'il vous nourrisse toujours par les enseignements de la foi et vous garde attachés à faire le bien. – **Amen.**

Qu'il tourne vers lui vos pas, et vous montre le chemin de la paix et de l'amour. – **Amen.**

Et que la bénédiction de Dieu tout-puissant, le Père, et le Fils, et le Saint-Esprit, descende sur vous et y demeure toujours. – **Amen.**

---

### Envoi

Affermis dans la foi, l'espérance et la charité, soyez chaque jour artisans du Royaume. Allez dans la paix du Christ.  
– **Nous rendons grâce à Dieu !**



Pour accompagner la sortie, retrouvez nos suggestions de chants dans le programme des chants.

CHANTS