

# PRIEZ SANS CESSER

› livret de prière pour toutes les heures du jour



En disant : *“Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.”* tout en traçant le signe de la croix, nous nous disposons à entrer en relation avec Dieu, qui nous a sauvés par amour.

## EDITO.

Chers Amis,

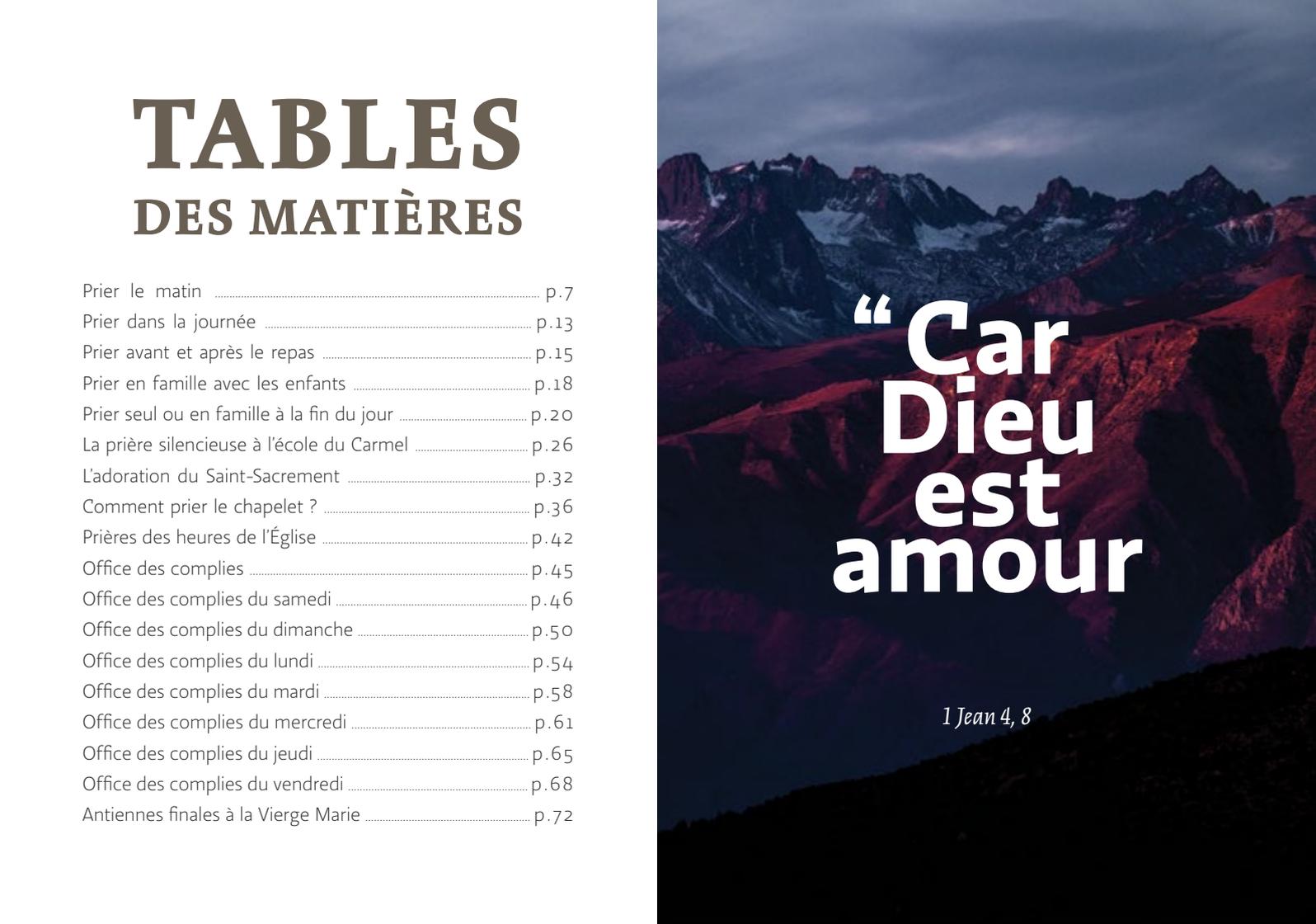
En ouvrant ce livret de prières, écoutons ce que nous dit Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus : *« Pour moi, la prière c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la joie. »* Ainsi, la prière permet d'entrer en relation avec notre Père céleste et, de cet élan du cœur, va s'établir peu à peu une relation intime avec Dieu le Père, par Jésus, notre sauveur, dans l'Esprit consolateur. Cette relation particulière, entre Dieu et chacun de nous, ne se fait pas au détriment de notre liberté, comme nous l'explique le Catéchisme de l'Église Catholique au n° 2650 : *« La prière ne se réduit pas au jaillissement spontané d'une impulsion intérieure : pour prier, il faut le vouloir. Il ne suffit pas non plus de savoir ce que les Écritures révèlent sur la prière : il faut aussi apprendre à prier. Or, c'est par une transmission vivante (la sainte Tradition) que l'Esprit-Saint, dans « l'Église croyante et priante », apprend à prier aux enfants de Dieu. »*

Ainsi la prière ne permet pas seulement de développer une relation particulière avec Dieu, mais elle se vit dans une communion, que l'Église rend possible grâce à l'héritage qu'elle nous transmet de génération en génération. C'est pourquoi vous trouverez, tout au long de ces pages, de nombreuses prières issues de la tradition la plus ancienne de l'Église, comme le chant des psaumes dans la prière des complies, ou des prières plus récentes données par celles et ceux qui ont marqué le monde, par leur manière d'exprimer, dans leur vie quotidienne, leur foi, leur espérance et leur charité. À notre tour, grâce à la qualité de notre prière personnelle et communautaire, nous sommes appelés à témoigner de cette relation vivante avec Notre Père, qui nous a rassemblés en son Fils Jésus-Christ et qui nous apporte Joie et Paix par son Esprit-Saint.

A tous, bonne prière !

# TABLES DES MATIÈRES

|   |      |
|---|------|
| Prier le matin .....                            | p.7  |
| Prier dans la journée .....                     | p.13 |
| Prier avant et après le repas .....             | p.15 |
| Prier en famille avec les enfants .....         | p.18 |
| Prier seul ou en famille à la fin du jour ..... | p.20 |
| La prière silencieuse à l'école du Carmel ..... | p.26 |
| L'adoration du Saint-Sacrement .....            | p.32 |
| Comment prier le chapelet ? .....               | p.36 |
| Prières des heures de l'Église .....            | p.42 |
| Office des complies .....                       | p.45 |
| Office des complies du samedi .....             | p.46 |
| Office des complies du dimanche .....           | p.50 |
| Office des complies du lundi .....              | p.54 |
| Office des complies du mardi .....              | p.58 |
| Office des complies du mercredi .....           | p.61 |
| Office des complies du jeudi .....              | p.65 |
| Office des complies du vendredi .....           | p.68 |
| Antiennes finales à la Vierge Marie .....       | p.72 |



“ Car  
Dieu  
est  
amour

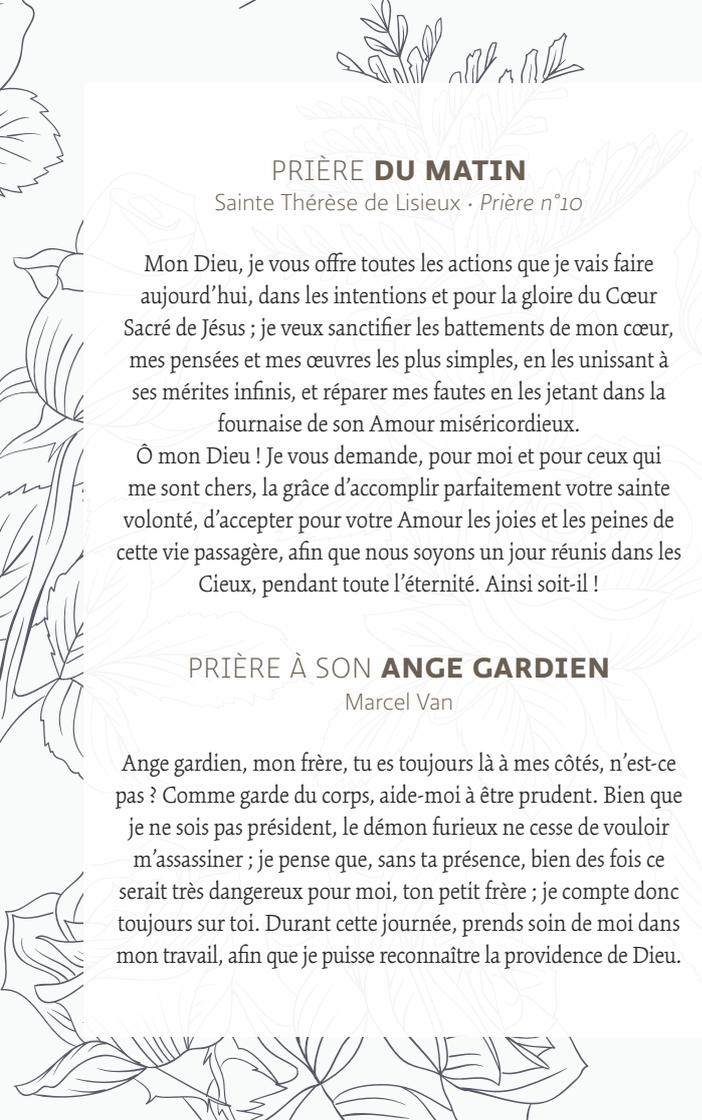
*1 Jean 4, 8*



# PRIER LE MATIN

**Chaque événement,  
chaque rencontre,  
peuvent nous inciter à prier.  
Plus nous vivons en union profonde  
avec le Christ,  
mieux nous comprenons ce qui  
se passe autour de nous.,,**

*Youcat N° 494*



## PRIÈRE **DU MATIN**

Sainte Thérèse de Lisieux · Prière n°10

Mon Dieu, je vous offre toutes les actions que je vais faire aujourd'hui, dans les intentions et pour la gloire du Cœur Sacré de Jésus ; je veux sanctifier les battements de mon cœur, mes pensées et mes œuvres les plus simples, en les unissant à ses mérites infinis, et réparer mes fautes en les jetant dans la fournaise de son Amour miséricordieux.

Ô mon Dieu ! Je vous demande, pour moi et pour ceux qui me sont chers, la grâce d'accomplir parfaitement votre sainte volonté, d'accepter pour votre Amour les joies et les peines de cette vie passagère, afin que nous soyons un jour réunis dans les Cieux, pendant toute l'éternité. Ainsi soit-il !

## PRIÈRE À SON **ANGE GARDIEN**

Marcel Van

Ange gardien, mon frère, tu es toujours là à mes côtés, n'est-ce pas ? Comme garde du corps, aide-moi à être prudent. Bien que je ne sois pas président, le démon furieux ne cesse de vouloir m'assassiner ; je pense que, sans ta présence, bien des fois ce serait très dangereux pour moi, ton petit frère ; je compte donc toujours sur toi. Durant cette journée, prends soin de moi dans mon travail, afin que je puisse reconnaître la providence de Dieu.



## **ACTE D'ABANDON AU PÈRE**

Bienheureux Charles de Foucauld

Mon Père,

Je m'abandonne à toi,  
fais de moi ce qu'il te plaira.

Quoi que tu fasses de moi,  
je te remercie.

Je suis prêt à tout, j'accepte tout.

Pourvu que ta volonté  
se fasse en moi, en toutes tes créatures,  
je ne désire rien d'autre, mon Dieu.  
Je remets mon âme entre tes mains.

Je te la donne, mon Dieu,  
avec tout l'amour de mon cœur,  
parce que je t'aime,  
et que ce m'est un besoin d'amour  
de me donner,

de me remettre entre tes mains, sans mesure,  
avec une infinie confiance,  
car tu es mon Père.

## PRIÈRE POUR OFFRIR SES ACTIONS QUOTIDIENNES

Bienheureux Paul VI

Seigneur, fais que ma foi soit certaine.

Qu'elle soit certaine par sa lumière qui rassure.

Seigneur, fais que ma foi soit joyeuse, qu'elle donne paix et gaieté à mon âme, qu'elle la dispose à prier Dieu et à converser avec les hommes de telle sorte que rayonne dans ses entretiens sacrés le bonheur intérieur de ton heureuse possession. Seigneur, fais que ma foi soit humble ; qu'elle se soumette au témoignage de l'Esprit-Saint.

Ainsi soit-il !

## PRIÈRE À JÉSUS

Sainte Térésa de Calcutta

Je viens à toi, Jésus,  
pour que tu m'effleures avant que je commence ma journée.

Que tes yeux se posent sur les miens un instant.

Laisse-moi emporter à mon lieu de travail l'assurance de ton amitié.

Emplis mon esprit pour qu'il supporte le désert et le bruit.

Que ton rayonnement béni recouvre la cime de mes pensées.

Et donne-moi la force pour ceux qui ont besoin de moi.

## PRIÈRE D'ABANDON À DIEU

François-Xavier cardinal Nguyen Van Thuan

Seigneur, donne-moi la force de revenir à toi, comme le fils prodigue. Tu es la pierre d'angle de ma vie, et personne ne sait aussi bien que toi ce dont j'ai le plus besoin. Tu as tracé un chemin pour chacun d'entre nous dans le plan de ton amour. À chaque instant, nous voulons t'offrir notre volonté. En dépit de nous-mêmes, nous ne voulons pas nous résigner, mais bien plutôt, comme tes enfants, nous serons disponibles pour le projet d'amour que tu nous as réservé. Que ta volonté devienne la nôtre !

## PRIÈRE À L'ESPRIT-SAINT

Saint JoséMaria Escriva

### Viens, Esprit Saint !

Éclaire mon intelligence, pour que je connaisse tes commandements. Raffermiss mon cœur contre les embûches de l'ennemi. Enflamme ma volonté... J'ai entendu ta voix et je ne veux pas me durcir et résister, en me disant : après... demain. Nunc cœpi ! Dès maintenant ! Au cas où il n'y aurait pas de lendemain pour moi. Ô, Esprit de vérité et de sagesse, Esprit d'intelligence et de conseil, Esprit de joie et de paix ! Je veux ce que tu veux, je veux parce que tu veux, je veux comme tu veux, je veux quand tu veux.



## CONSÉCRATION À LA VIERGE MARIE

Saint Louis-Marie Grignon de Montfort

Je vous choisis, aujourd'hui, ô Marie,  
en présence de toute la Cour Céleste,  
pour ma Mère et ma Reine.

Je vous livre et consacre, en toute soumission et amour,  
mon corps et mon âme,  
mes biens intérieurs et extérieurs,  
et la valeur même de mes bonnes actions passées, présentes  
et futures,

vous laissant un entier et plein droit de disposer de moi  
et de tout ce qui m'appartient,  
sans exception,

selon votre bon plaisir,  
à la plus grande Gloire de Dieu,  
dans le temps et l'éternité.

Amen.

# PRIER DANS LA JOURNÉE

**La prière des heures est la prière  
publique et officielle de l'Église.  
Les textes bibliques conduisent  
celui qui prie au cœur du mystère  
de la vie de Jésus-Christ.  
Partout dans le monde, à chaque  
heure du jour,  
on implore la Trinité divine pour  
qu'elle transforme celui qui prie et  
le monde tout entier.,,**

*Youcat N° 188*



## L'ANGÉLUS (À 7H, 12H ET 19H)

*V. L'ange du Seigneur apporta l'annonce à Marie,*

**R.** Et elle conçut du Saint-Esprit.

Je vous salue Marie, pleine de grâce. Le Seigneur est avec vous. Vous êtes bénie entre toutes les femmes et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni. Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous pauvres pécheurs, maintenant et à l'heure de notre mort.

*V. Voici la Servante du Seigneur,*

**R.** Qu'il me soit fait selon votre parole.

Je vous salue Marie (...)

*V. Et le Verbe s'est fait chair,*

**R.** Et il a habité parmi nous.

Je vous salue Marie (...)

*V. Priez pour nous, sainte Mère de Dieu,*

**R.** Afin que nous soyons rendus dignes des promesses du Christ.

**Prions.** *Daigne, Seigneur, répandre ta grâce en nos cœurs, afin qu'ayant connu par la message de l'Ange, l'Incarnation de ton Fils Jésus Christ, nous parvenions, par sa Passion et par sa Croix, à la gloire de sa Résurrection, par le même Jésus Christ ton Fils, notre Seigneur, Amen.*

# PRIER AVANT ET APRÈS LE REPAS

## **BÉNÉDICTION DU REPAS :**

**Bénis-nous, Seigneur,**

et bénis ce repas, fruit de la terre et du travail des hommes.

Que cette nourriture que nous allons prendre nous rende joyeux  
à te servir et prompts à partager, Amen.

**Dieu dont la main nous procure**

Notre pain de chaque jour,

Bénissez notre nourriture, que nous donne votre Amour.

**Bénissez-nous Seigneur,**

Bénissez ce repas, ceux qui l'ont préparé

Et procurez du pain,

à ceux qui n'en n'ont pas,

Ainsi soit-il.

**Bénissez Seigneur la table si bien parée,**

Nourrissez aussi nos âmes tant affamées,

Et donnez à tous nos frères de quoi manger.

**Que ce repas, béni par vous Seigneur**

affermissse nos corps

et, pour servir, que soient aussi

fortifiées nos âmes.

**Bénis le Seigneur, ô mon âme,** du fond de mon être son Saint Nom !

Bénis le Seigneur ô mon âme, et n'oublie aucun de ses bienfaits.

**Que soit béni le nom de Dieu,**

de siècle en siècle qu'il soit béni ! (bis)

**Bénissez, ô Seigneur notre repas,**

Que nous recevons de votre main,

Qu'il soutienne notre route vers l'au-delà,

Et nous aide à vous louer sans fin ;

Qu'il soutienne notre route vers l'au-delà,

Et nous aide à servir le prochain.

## **GRÂCES (À LA FIN DU REPAS) :**

**Nous te rendons grâce,** Seigneur,

Pour ce repas qui renouvelle nos forces et resserre nos liens

fraternels. Que ton amour nourrisse en nous la foi, l'espérance

et la charité. Amen.

**Merci Seigneur pour tous vos bienfaits,**

Gardez nos âmes dans la paix,

Et que nos cœurs joyeux

Vous chantent à tout jamais, Merci.

**Pour ce repas pour toute joie,** nous te louons Seigneur.

**Pour ce repas pris ensemble merci Seigneur,**

L'amitié qui nous rassemble remplit nos cœurs.

# PRIER EN FAMILLE AVEC LES ENFANTS

*La lecture de l'évangile du jour peut très bien être méditée  
en utilisant les trois axes suivants :*

## **MERCI**

Merci Seigneur pour chaque instant vécu, pour les rencontres, pour une parole donnée ou reçue.

Je reconnais Ta présence auprès de moi dans ce qu'il m'est donné de vivre.

Tel moment de ma journée, telle parole, sont pour moi signes de Ta présence.

## **PARDON**

Je te demande pardon Seigneur.

Je reconnais devant Toi les choix justes que j'ai faits,

Mais aussi tout ce que je n'ai pas fait, les paroles et les actions qui sont venues à tort.

Je te demande pardon pour mes insuffisances, mes refus et mon éloignement de ton amour.

## **S'IL TE PLAÎT**

Donne-moi ta grâce.

Donne-moi la force de ton Esprit pour que je sois capable de vivre.

Sois avec moi dans ce que je vais faire ou vivre.

Regarde, Seigneur, ces personnes que je vais rencontrer, en particulier celles qui souffrent.

# PRIER SEUL OU EN FAMILLE À LA FIN DU JOUR

**Ce temps essentiel, pour clore le jour que l'on vient de vivre, peut-être fait, soit à partir d'une des prières proposées ici, soit en lisant, juste avant de s'endormir, l'Évangile du lendemain, ou encore en s'associant à la prière des heures de toute l'Église, c'est à dire en disant la prière des complies.**

## ACTE DE FOI

Mon Dieu, je crois toutes les vérités que tu as révélées par ton Église, parce que tu ne peux ni te tromper, ni nous tromper.

## ACTE D'ESPÉRANCE

Mon Dieu, j'espère, avec une ferme confiance que tu me donneras par les mérites de Jésus-Christ, ta grâce en ce monde et si j'observe tes commandements, le bonheur éternel dans l'autre, parce que tu nous l'as promis et que tu tiens toujours tes promesses.

## ACTE DE CHARITÉ

Mon Dieu, je t'aime de tout mon cœur et plus que tout parce que tu es infiniment bon, infiniment aimable, et j'aime mon prochain comme moi-même pour l'amour de ta personne.

•

## PRIÈRE DE SANCTIFICATION

Saint Thomas More

Donnez-moi, Seigneur, la santé de l'âme et du corps  
avec le sens de la garder au mieux.

Donnez-moi une âme sainte, Seigneur, qui ait les yeux sur la beauté  
et la pureté, pour qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le péché,  
mais sache redresser la situation.

Donnez-moi une âme qui ignore l'ennui, le gémissement  
et le soupir.

Ne permettez pas que je me fasse trop de souci  
pour cette chose encombrante que j'appelle « moi ».  
Seigneur, donnez-moi l'humour, pour que je tire quelque bonheur  
de cette vie et en fasse profiter les autres.



## PRIÈRE À MARIE **POUR LES FOYERS CHRÉTIENS**

*Jean Vanier · fondateur de l'Arche*

Ô Marie, nous te demandons de bénir notre maison,  
Garde-la dans ton Cœur Immaculé.  
Fais de notre famille un vrai foyer.  
Un refuge pour les pauvres, les petits,  
Pour qu'ils y trouvent la source de toute vie.  
Un refuge pour ceux qui sont éprouvés,  
Afin qu'ils soient infiniment consolés.

Ô Marie, donne-nous des cœurs  
Attentifs, humbles et doux  
Pour accueillir avec tendresse et compassion  
Tous les pauvres que tu envoies vers nous.  
Donne-nous des cœurs pleins de miséricorde.  
Pour les aimer, les servir, éteindre toute discorde.  
Et voir en nos frères souffrants et brisés  
L'humble présence de Jésus vivant.

Seigneur, bénis-nous de la main de tes pauvres.  
Seigneur, souris-nous dans le regard de tes pauvres.  
Seigneur, reçois-nous un jour  
Dans l'heureuse compagnie de tes pauvres.  
Amen !

## PRIÈRE **D'OFFRANDE**

Saint Ignace de Loyola

Prends, Seigneur et reçois, toute ma liberté, ma mémoire,  
mon intelligence et toute ma volonté;  
Tout ce que j'ai et possède, c'est Toi qui me l'as donné:  
A Toi, Seigneur, je le rends. Tout est à Toi, disposes-en  
selon ton entière volonté.

Donne-moi seulement ton amour et ta grâce : c'est assez pour moi.

## PRIÈRE **DANS LA TOURMENTE**

Saint Augustin

Toi qui as ordonné à la mer agitée de se calmer, et elle s'est tue, viens  
et marche sur les vagues de mon cœur pour qu'il se calme.  
Et tout ce qui est en moi sera tranquille, il me sera permis de  
t'aimer, toi, mon seul espoir, de t'admirer, toi, lumière de mes yeux.  
Que les ténèbres de mes pensées ne me cachent pas ta face, et que  
mon âme se réfugie à l'ombre de tes ailes pour échapper au feu des  
tentations de ce monde jusqu'à ce qu'elle se fonde en toi et jubile  
de joie. Que mon âme repose en paix en ton sein.

## PRIÈRE POUR **DEMANDER L'ESPRIT-SAINT**

Sainte Catherine de Sienne

Ô Esprit-Saint, viens dans mon cœur.

Par ta puissance, attire-le à toi, ô Dieu vrai !

Accorde-lui la charité en même temps que la crainte.

Ô Christ, garde-moi de toute mauvaise pensée.

Réchauffe-moi et embrase-moi de ton très doux amour  
et toute peine me semblera légère.

Ô mon Père saint, mon doux Seigneur,  
maintenant aide-moi dans toute ma vie.

Ô Jésus amour, Jésus amour.

## PRIÈRE À **MARIE**

Septime Léonce Ludovic Loyzeau de Grandmaison

Sainte Marie, Mère de Dieu, garde-moi un cœur d'enfant,  
pur et transparent comme une source ;

Obtiens-moi un cœur simple, qui ne savoure pas les tristesses ;

Un cœur magnifique à se donner, tendre à la compassion, un cœur fidèle  
et généreux qui n'oublie aucun bien et ne tiennent rancune d'aucun mal.

Fais-moi un cœur doux et humble, aimant sans demander de retour,  
joyeux de s'effacer dans un autre cœur devant ton divin Fils ;

Un cœur grand et indomptable, qu'aucune ingratitude ne ferme,  
qu'aucune indifférence ne lasse ;

Un cœur tourmenté de la gloire de Jésus-Christ, blessé de son amour  
et dont la plaie ne guérisse qu'au ciel.



## PRIÈRE À MARIE POUR LES VOCATIONS SACERDOTALES

Vierge Marie,  
Mère du Christ Prêtre,  
Mère des Prêtres du monde entier,  
Vous aimez tout particulièrement les prêtres,  
parce qu'ils sont les images vivantes  
de Votre fils unique.

Vous avez aidé Jésus par toute Votre vie terrestre,  
et vous l'aidez encore dans le Ciel,  
nous vous en supplions, priez pour les Prêtres,  
Priez le père des Cieux  
pour qu'il envoie des ouvriers à sa moisson.

Priez pour que nous ayons toujours des Prêtres,  
qui nous donnent les sacrements,  
nous expliquent l'Évangile du Christ,  
Et nous enseignent à devenir de vrais enfants de Dieu.

Vierge Marie, demandez vous-même à Dieu le Père,  
Les Prêtres dont nous avons tant besoin,  
Et puisque votre cœur a tout pouvoir sur lui,  
Obtenez-nous, ô Marie,  
Des prêtres qui soient des Saints.  
Amen.

# LA PRIÈRE SILENCIEUSE À L'ÉCOLE DU CARMEL

› d'après le site [carmel.asso.fr](http://carmel.asso.fr)

La première condition pour prier silencieusement, c'est de le «vouloir». En effet, il faut décider de cesser ses activités pour s'offrir un cœur à cœur avec Dieu.

Pour cela, il peut être utile d'avoir un "coin prière" pour vivre ce rendez-vous. Pas la peine d'avoir chez soi une chapelle baroque, il nous suffit d'une Bible ouverte, d'un crucifix ou d'une bougie. Il faut trouver le moyen d'aménager chez soi un petit espace qui nous aide à "passer" à autre chose.

Il faut choisir le temps que l'on va prendre et s'y tenir, pour ne pas être livré à notre ressenti (quand je crois que cela marche, je prolonge et dans l'aridité, je m'arrête).

Si possible que ce temps soit régulier et placé au même moment de la journée de manière à devenir une bonne habitude.

## ENTRER DANS LA PRIÈRE SILENCIEUSE AVEC SON CORPS, SON CŒUR ET L'ESPRIT-SAINT.

### CORPS

« Ne savez-vous pas que vos corps sont le temple de l'Esprit Saint »

(1 Co 16,19)

Prendre le temps d'accueillir son corps et de se poser, en trouvant une position qui soit à la fois confortable et qui maintienne éveillé. En effet, la position du corps influence la prière : nous ne prions pas de la même manière si nous sommes assis, debout ou à genoux, si nos mains sont levées ou posées sur nos cuisses... Il faut donc accueillir son corps pour qu'il nous aide à nous recueillir et à intérioriser, pour cela être attentif à sa respiration peut être un bon moyen de s'apaiser et d'intérioriser.

### CŒUR

Nous ne rencontrons pas quelqu'un qu'avec notre intelligence, mais aussi avec notre cœur.

Le cœur, centre de notre affectivité et de nos décisions, est le lieu de notre véritable engagement. Prendre le temps de descendre dans notre cœur pour découvrir ce qui l'habite. Cela nous amène à prier à partir de notre réel, du concret de notre vie et de notre être et non pas à partir d'une idée préétablie de la prière et de son contenu. Partir de ce qui habite notre cœur pour le présenter au Seigneur, avec souplesse et sans nous y enfermer. Le cœur, c'est le lieu de l'exercice de notre liberté. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Qu'est-ce que je décide de

vivre en cet instant ? Qu'est-ce que je cherche ? Décider dans son cœur, en partant de la réalité de sa vie (parfois pour s'en saisir, parfois pour s'en détacher), de ce que nous voulons vivre avec le Seigneur dans cette rencontre d'amitié.

### L'ESPRIT-SAINT

« L'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut. » (Rm 8, 26)

La prière est l'œuvre conjointe de l'homme et de Dieu, il faut donc prendre le temps de demander à l'Esprit Saint ses dons.

## PERSÉVÉRER DANS LA PRIÈRE SILENCIEUSE

### EN S'APPUYANT SUR LA PAROLE DE DIEU

Notre décision de prier est précédée par l'appel de Notre Seigneur à venir le rencontrer en Jésus-Christ, son Verbe Incarné. Cela nous permet de souligner le lien entre lecture de la Parole de Dieu et prière silencieuse.

Avant de méditer la parole de Dieu, nous pouvons prier silencieusement, en murmurant dans nos cœurs le nom de Jésus pour le laisser nous envahir tout entier et parvenir par grâce au silence intérieur.

Puis, nous pouvons lire un texte bref et réfléchir sur ce texte en étant attentifs aux paroles, aux gestes de Jésus. Il est bon de

contempler Jésus-Christ dans sa sainte humanité.  
Enfin, laisser résonner en nos cœurs, en nos êtres, les quelques mots qui nous ont touchés.

### **EN PARTANT DE MA VIE QUOTIDIENNE**

Parfois la réalité de nos vies envahit tellement nos consciences et nos cœurs, qu'il faut partir de cette réalité pour entrer dans la prière silencieuse. Alors, il peut être bon de simplement déposer devant le Seigneur la situation qui nous envahit, en cherchant à la lui remettre en l'insérant dans la prière du Notre Père.

Par exemple : Que ton Règne arrive... Oui qu'il arrive dans cette situation... Que ta Volonté soit faite... Oui qu'elle se réalise à travers cette situation... Pardonne-nous nos offenses... Pardonne-moi pour la part qui me revient dans cette situation ; pardonne tel ou tel comportement...

C'est très important de persévérer dans cette remise de soi, et de ses situations entre les mains du Seigneur, même si cela nous éprouve. En effet, car c'est souvent dans ces moments -là qu'une conversion s'opère dans nos âmes, et avec le recul nous pouvons en observer l'action dans nos vies.

### **EN S'OFFRANT SIMPLEMENT AU SEIGNEUR**

Les jours où la Parole de Dieu ne nous rejoint pas, demeurer simplement dans notre position de prière préférée et s'offrir au Seigneur; se livrer consciemment à son regard créateur et s'abandonner entre ses mains. Croire, Espérer et Aimer de tout notre être.

## **SORTIR DE L'ORAISON**

Lorsque le temps fixé pour cette rencontre d'amitié s'achève, nous nous tournons vers le Seigneur pour lui rendre grâce. Le remercier pour sa Présence, pour son œuvre créatrice en nous et dans le monde.

Décider de nous tourner vers l'autre : sourire à la première personne rencontrée, être attentif aux besoins de l'autre... Manifester ainsi que le fruit de la prière, de la rencontre avec le Seigneur rejaillit en amour, en service des frères et des sœurs en humanité.



# L'ADORATION DU SAINT-SACREMENT

## Jésus a soif d'être aimé et adoré au Saint-Sacrement !

Après avoir été couronné d'épines, flagellé et défiguré, Jésus est devenu l'opprobre du peuple : «Il n'avait même plus l'apparence humaine» (Is 52,14). De même ici au Saint-Sacrement, «sans beauté ni majesté extérieures pour attirer l'œil humain» (Is 53,3), Il est si souvent ignoré, couronné d'indifférence et de mépris, comme s'Il n'était pas là, comme s'Il n'avait pas un cœur battant d'amour pour nous. Pourtant au-delà des apparences de la Sainte Hostie, c'est vraiment Jésus, en personne, qui nous attend en répétant son appel incessant : *«Ne pouvez-vous pas veiller une heure avec moi?»* (Mt 26, 40)

## POURQUOI ADORER ?

Parce que c'est laisser le Christ nous aimer dans nos pauvretés et fragilités, pour lui permettre de continuer son œuvre de guérison et de sanctification.

Parce que c'est un chemin de renouvellement intérieur et personnel. C'est «une force transformante» qui convertit, évangélise, fortifie et vivifie la paroisse et la personne qui adore.

## COMMENT ADORER ?

En demandant l'aide du Saint-Esprit, je me mets en présence de Jésus-Hostie pour rendre grâce pour ma vie et intercéder pour le monde.

*«Commencez toutes vos adorations par un acte d'amour, et vous ouvrirez délicieusement votre âme à Son action divine. C'est parce que vous commencez par vous-mêmes que vous vous arrêtez en chemin ; ou bien, si vous commencez par quelque autre vertu que l'amour, vous faites fausse route. L'amour est la seule porte du cœur... Tant que nous n'aurons pas pour Notre Seigneur au Très Saint-Sacrement un amour de passion, nous n'aurons rien fait.»* Saint Pierre-Julien Eymard

## SE METTRE À L'ÉCOUTE DE JÉSUS

Ces deux références peuvent aider à adorer Jésus, notre Sauveur : *Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. » - En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions. La Samaritaine lui dit : « Comment !*

*Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » - En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains. Jésus lui répondit : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : "Donne-moi à boire", c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. » Elle lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ? Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? » Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. » (Jean 4, 7-15)*

*Jésus leur répondit : « Amen, amen, je vous le dis : ce n'est pas Moïse qui vous a donné le pain venu du ciel ; c'est mon Père qui vous donne le vrai pain venu du ciel. Car le pain de Dieu, c'est celui qui descend du ciel et qui donne la vie au monde. » Ils lui dirent alors : « Seigneur, donne-nous toujours de ce pain-là. » Jésus leur répondit : « Moi, je suis le pain de la vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim ; celui qui croit en moi n'aura jamais soif. [...] Au désert, vos pères ont mangé la manne, et ils sont morts ; mais le pain qui descend du ciel est tel que celui qui en mange ne mourra pas. Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel : si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement. Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour la vie du monde. » Les Juifs se querellaient entre eux : « Comment celui-là peut-il nous donner sa chair à manger ? » Jésus leur dit alors : « Amen, amen, je vous le dis : si vous ne mangez pas la chair du Fils*

*de l'homme, et si vous ne buvez pas son sang, vous n'avez pas la vie en vous. Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour. En effet, ma chair est la vraie nourriture, et mon sang est la vraie boisson. Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui.»*

*(Jean 6, 32-35 ; 49-56)*



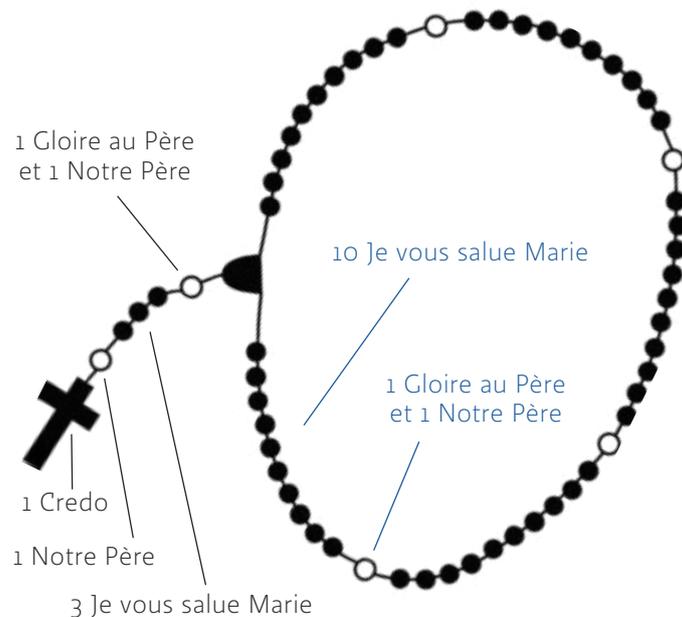
# COMMENT PRIER LE CHAPELET ?

Dans sa lettre apostolique d'octobre 2002, Saint Jean-Paul II nous explique l'importance que revêt la répétition de prières comme le « Je Vous Salue Marie », ce qui, pourtant, peut paraître lassant :

« La répétition se nourrit du désir d'être toujours plus conformé au Christ, (...) Le rosaire nous aide à grandir dans cette conformation jusqu'à parvenir à la sainteté. »

Saint Jean Paul II, *Rosarium virginis Mariae*, 26

UN CHAPELET SE DÉROULE SELON LE SCHÉMA CI-DESSOUS :



On prie donc le **Notre Père**, les **10 Je vous salue Marie** et le **Gloire au Père** 5 fois.

## JE CROIS EN DIEU OU «CREDO»

ou *Symbole des apôtres*

Je crois en Dieu,  
le Père tout-puissant,  
créateur du ciel et de la terre ;  
et en Jésus-Christ,  
son Fils unique, notre Seigneur,  
qui a été conçu du Saint-Esprit,  
est né de la Vierge Marie,  
a souffert sous Ponce Pilate,  
a été crucifié,  
est mort et a été enseveli,  
est descendu aux enfers,  
le troisième jour est ressuscité des morts,  
est monté aux cieux,  
est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant,  
d'où il viendra juger les vivants et les morts.

Je crois en l'Esprit-Saint,  
à la sainte Eglise catholique,  
à la communion des saints,  
à la rémission des péchés,  
à la résurrection de la chair,  
à la vie éternelle.

Amen.

## NOTRE PÈRE,

qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite  
sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui  
notre pain de ce jour,  
pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi  
à ceux qui nous ont offensés  
et ne nous laisse pas  
entrer en tentation,  
mais délivre-nous du mal,  
Amen.

## GLOIRE AU PÈRE

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit,  
comme il était au commencement,  
maintenant et toujours,  
pour les siècles des siècles.  
Amen.

Chaque jour, nous sommes invités à méditer un mystère de la vie de Jésus-Christ, selon la répartition ci-dessous. Dans chacun de ces mystères, nous contemplerons 5 événements de la vie terrestre de Jésus, en récitant 1 « Notre Père » et 10 « Je Vous Salue Marie ». À chacune de ces méditations, nous pouvons demander une grâce particulière selon nos inspirations ou selon la proposition ci-dessous.

### **CINQ MYSTÈRES JOYEUX**

(récités le lundi et le samedi) :

- **L'Annonciation** (fruit du mystère : l'humilité)
- **La Visitation** (fruit du mystère : la charité fraternelle)
- **La Nativité** (fruit du mystère : l'esprit de pauvreté)
- **La Présentation** (fruit du mystère : l'obéissance et la pureté)
- **Le Recouvrement de Jésus au Temple** (fruit du mystère : la fidélité aux exigences de la volonté de Dieu)

### **CINQ MYSTÈRES LUMINEUX** (récités le jeudi) :

- **Le Baptême de Jésus au Jourdain** (fruit du mystère : l'état de grâce)
- **Jésus se révèle aux noces de Cana** (fruit du mystère : la confiance en la volonté de Dieu)
- **L'annonce du Royaume de Dieu avec l'invitation à la conversion – les Béatitudes** (fruit du mystère : la conversion intérieure et la sainteté)
- **La Transfiguration** (fruit du mystère : la contemplation)
- **L'institution de l'Eucharistie** (fruit : la pratique du sacrement)

### **CINQ MYSTÈRES DOULOUREUX**

(récités le mardi et le vendredi) :

- **L'Agonie aux jardins des Oliviers** (fruit du mystère : la fidélité dans la prière, la contrition de nos péchés)
- **La Flagellation** (fruit du mystère : la purification de nos corps et de nos sens)
- **Le Couronnement d'épines** (fruit du mystère : l'humilité)
- **Le Portement de croix** (fruit du mystère : persévérance dans la suite du Christ et la compassion)
- **La Mort sur la croix** (fruit du mystère : un plus grand amour de Jésus mort pour nous sur la croix)

### **CINQ MYSTÈRES GLORIEUX**

(récités le mercredi et le dimanche) :

- **La Résurrection de Jésus** (fruit du mystère : la foi)
- **L'Ascension de Jésus** (fruit du mystère : l'espérance et le désir du ciel)
- **La Pentecôte** (fruit du mystère : les dons du Saint Esprit et le zèle apostolique)
- **L'Assomption de Marie** (fruit du mystère : la grâce d'une bonne mort)
- **Le Couronnement de Marie** (fruit du mystère : une plus grande dévotion à Marie)



# PRIÈRE DES HEURES DE L'ÉGLISE

**Que la parole du Christ habite  
en vous dans toute sa richesse;  
instruisez-vous et reprenez-vous  
les uns les autres avec une vraie  
sagesse; par des psaumes, par des  
hymnes et de libres louanges,  
chantez à Dieu, dans votre cœur,  
votre reconnaissance.„**

*Col 3,16 ; Ep 5,19-20*

*«La prière des heures n'est pas réservée seulement aux prêtres et aux religieux. Beaucoup de chrétiens très impliqués dans leur foi s'unissent aux multiples invocations qui montent vers Dieu de toutes les parties du monde.» Youcat N°188*

La prière des heures («le bréviaire») invite à sanctifier les heures de la journée « *comme la dernière heure du jour, lorsque tombe le soir et qu'on allume la lampe, ou la première, quand vers l'apparition de l'astre du jour la nuit touche à sa fin (...)* Cette Liturgie des heures, ou Office divin, complétée également par des lectures, est avant tout une prière de louange et de supplication; elle est prière de l'Église avec le Christ et adressée au Christ. »

- › le matin avec les laudes
- › à 9h ou 12h ou 15h, le milieu du jour
- › en fin d'après-midi avec les vêpres
- › et le soir avant d'aller dormir avec les complies

Les offices sont composés sur un même schéma qui peut nous guider, même pour construire une prière personnelle ou d'équipe :

- un bref verset d'introduction (Dieu, viens à mon aide. R/ Seigneur, viens vite à mon secours),
- une hymne chantée qui donne le ton de la prière (louange, etc...) et permet d'entrer dans la prière,
- le chant des psaumes et cantiques bibliques,

« Dans la Liturgie des Heures, l'Église prie en grande partie avec ces chants magnifiques composés, sous l'inspiration de l'Esprit Saint, par les auteurs sacrés de l'Ancien Testament. De leur origine, en effet, ces poèmes tiennent la vertu d'élever à Dieu l'esprit des hommes, d'éveiller en eux des sentiments religieux et saints, de les aider admirablement à rendre grâce dans les circonstances heureuses, et de leur apporter consolation et force d'âme dans l'adversité. »

(Présentation générale de la liturgie des heures)

- un court texte biblique,
- un temps de silence sacré,
- le cantique évangélique (*Benedictus* le matin ; *Magnificat* le soir),
- des prières d'intercession,
- le Notre Père,
- une conclusion « *Que le Dieu de l'Espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi. Amen* ».



On peut trouver les offices de chaque jour sur [aelf.org](http://aelf.org)

Il existe aussi des applications pour prier avec son smartphone :

**Breviaire** sur Android, **I Breviary** sur iTunes

# OFFICE DES COMPLIES

**HYMNE**

Avant la fin de la lumière,  
Nous te prions, Dieu créateur,  
Pour que, fidèle à ta bonté,  
Tu nous protèges, tu nous gardes.

Que loin de nous s'enfuient les songes,  
Et lesangoisses de la nuit.  
Préserve-nous de l'ennemi :  
Que ton amour sans fin nous garde.

Exauce-nous, Dieu, notre Père,  
Par Jésus Christ, notre Seigneur,  
Dans l'unité du Saint-Esprit,  
Régnant sans fin dans tous les siècles.

**JE CONFESSE À DIEU**

Je confesse à Dieu tout-puissant, je reconnais devant mes frères,  
que j'ai péché en pensée, en parole, par action et par omission  
; oui, j'ai vraiment péché. C'est pourquoi je supplie la Vierge  
Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi, mes frères, de  
prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

PSAUME 4. **ACTION DE GRÂCE DU SOIR**

Sois sans crainte, petit troupeau, car votre Père a trouvé bon de  
vous donner le royaume. *Lc 12, 32*

*Ant.* Sur nous, Seigneur, que s'illumine ton visage !

*Solennités : Ant.* Dans la paix, je reposerai.

<sup>2</sup>Quand je crie, réponds-moi,  
Dieu, ma justice !

Toi qui me libères dans la détresse,  
pitié pour moi, écoute ma prière !

<sup>3</sup>Fils des hommes,  
jusqu'où irez-vous dans l'insulte à ma gloire, \*  
l'amour du néant et la course au mensonge ?

<sup>4</sup>Sachez que le Seigneur a mis à part son fidèle,  
le Seigneur entend quand je crie vers lui.

<sup>5</sup>Mais vous, tremblez, ne péchez pas ;  
réfléchissez dans le secret, faites silence.

<sup>6</sup>Offrez les offrandes justes  
et faites confiance au Seigneur.

<sup>7</sup>Beaucoup demandent :  
« Qui nous fera voir le bonheur ? » \*  
Sur nous, Seigneur, que s'illumine ton visage !

<sup>8</sup>Tu mets dans mon cœur plus de joie  
que toutes leurs vendanges et leurs moissons.

<sup>9</sup>Dans la paix moi aussi, je me couche et je dors, \*  
car tu me donnes d'habiter, Seigneur,  
seul, dans la confiance.

PSAUME 133. **BÉNÉDICTION POUR LA NUIT**

Jésus s'en alla dans la montagne pour prier, et il passa la nuit à prier Dieu. *Lc 6, 12*

*Ant.* Au long des nuits, bénissez le Seigneur !

<sup>1</sup>Vous tous, bénissez le Seigneur,  
vous qui servez le Seigneur,  
qui veillez dans la maison du Seigneur  
au long des nuits.

<sup>2</sup>Levez les mains vers le sanctuaire,  
et bénissez le Seigneur.

<sup>3</sup>Que le Seigneur te bénisse de Sion,  
lui qui a fait le ciel et la terre !

**PAROLE DE DIEU** (Dt 6, 4-8a)

Écoute, Israël : le Seigneur notre Dieu est l'Unique. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. Ces commandements que je te donne aujourd'hui resteront gravés dans ton cœur. Tu les rediras à tes fils, tu les répéteras sans cesse, à la maison ou en voyage, que tu sois couché ou que tu sois levé.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.

**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

**CANTIQUE DE SYMÉON**

*Ant.* Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :  
lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

**ORAISON**

Dieu éternel, tu as écouté la prière de ton Christ, et tu l'as délivré de la mort ; ne permets pas que nos cœurs se troublent, rassure-nous dans notre nuit, comble-nous de ta joie, et nous attendrons dans le silence et la paix que se lève sur nous la lumière de la Résurrection. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

*La veille de solennité en semaine*

Dieu du ciel et de la terre, nous levons les mains vers toi pour te bénir, car tu nous as bénis en ton Fils bien-aimé. Dans la nuit que tu nous donnes pour unir notre prière à la sienne, nous te supplions de nous bénir encore. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)

**HYMNE**

En toi Seigneur, nos vies reposent  
Et prennent force dans la nuit ;  
Tu nous prépares à ton aurore  
Et tu nous gardes dans l'Esprit.

Déjà levé sur d'autres terres,  
Le jour éveille les cités ;  
Ami des hommes, vois leur peine  
Et donne-leur la joie d'aimer.

Vainqueur du mal et des ténèbres,  
Ô Fils de Dieu ressuscité,  
Délivre-nous de l'adversaire  
Et conduis-nous vers ta clarté !

PSAUME 90. **DIEU, PROTECTEUR DES JUSTES**

C'est la paix que je vous laisse, c'est ma paix que je vous donne.

*Jn 14, 27*

**Ant.** Le Seigneur te couvre de ses ailes, rien à craindre des terreurs de la nuit.

**Solennités : Ant.** Dieu puissant, mon rempart et ma foi !

<sup>1</sup>Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,

<sup>2</sup>je dis au Seigneur : « Mon refuge,  
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »

<sup>3</sup>C'est lui qui te sauve des filets du chasseur  
et de la peste maléfique ; \*

<sup>4</sup>il te couvre et te protège.

Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.

<sup>5</sup>Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,

<sup>6</sup>ni la peste qui rôde dans le noir,  
ni le fléau qui frappe à midi.

<sup>7</sup>Qu'il en tombe mille à tes côtés, +  
qu'il en tombe dix mille à ta droite, \*  
toi, tu restes hors d'atteinte.

<sup>8</sup>Il suffit que tu ouvres les yeux,  
tu verras le salaire du méchant.

<sup>9</sup>Oui, le Seigneur est ton refuge ;  
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

<sup>10</sup>Le malheur ne pourra te toucher,  
ni le danger, approcher de ta demeure :

<sup>11</sup>il donne mission à ses anges  
de te garder sur tous tes chemins.

<sup>12</sup>Ils te porteront sur leurs mains  
pour que ton pied ne heurte les pierres ;

<sup>13</sup>tu marcheras sur la vipère et le scorpion,  
tu écraseras le lion et le Dragon.

<sup>14</sup>« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom. »

<sup>15</sup>Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;  
je suis avec lui dans son épreuve.

« Je veux le libérer, le glorifier ; +  
<sup>16</sup>de longs jours, je veux le rassasier, \*  
et je ferai qu'il voie mon salut. »

### PAROLE DE DIEU (Ap 22, 4-5)

Les serviteurs de Dieu verront son visage, et son nom sera écrit sur leur front. La nuit n'existera plus, ils n'auront plus besoin de la lumière d'une lampe ni de la lumière du soleil, parce que le Seigneur Dieu les illuminera, et ils régneront pour les siècles des siècles.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.  
**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**  
Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

### CANTIQUE DE SYMÉON

*Ant.* Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :

lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

### Oraison

Notre Seigneur et notre Dieu, tu nous as fait entendre ton amour au matin de la Résurrection ; quand viendra pour nous le moment de mourir, que ton souffle de vie nous conduise en ta présence. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

#### *Le soir des solennités, en semaine*

Nous t'en supplions, Seigneur, visite cette maison, et repousse loin d'elle toutes les embûches de l'ennemi ; que les saints anges viennent l'habiter pour nous garder dans la paix ; et que ta bénédiction demeure à jamais sur nous. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)



**HYMNE**

Avant la fin de la lumière,  
Nous te prions, Dieu créateur,  
Pour que, fidèle à ta bonté,  
Tu nous protèges, tu nous gardes.

Que loin de nous s'enfuient les songes,  
Et les angoisses de la nuit.  
Préserve-nous de l'ennemi :  
Que ton amour sans fin nous garde.

Exauce-nous, Dieu, notre Père,  
Par Jésus Christ, notre Seigneur,  
Dans l'unité du Saint-Esprit,  
Régnant sans fin dans tous les siècles.

PSAUME 85. **PLAINTÉ DANS LA SOUFFRANCE  
ET LA PERSÉCUTION**

Béni soit le Père plein de tendresse, le Dieu de qui vient tout  
don parfait. 2 Co 1, 3

**Ant.1** Toi qui es bon et qui pardonnes, écoute ma prière !

**Ant.2** Dieu de tendresse et de pitié, prends pitié de moi !

<sup>1</sup>Écoute, Seigneur, réponds-moi,  
car je suis pauvre et malheureux.

<sup>2</sup>Veille sur moi qui suis fidèle, ô mon Dieu,  
sauve ton serviteur qui s'appuie sur toi.

<sup>3</sup>Prends pitié de moi, Seigneur,  
toi que j'appelle chaque jour.

<sup>4</sup>Seigneur, réjouis ton serviteur :  
vers toi, j'élève mon âme !

<sup>5</sup>Toi qui es bon et qui pardonnes,  
plein d'amour pour tous ceux qui t'appellent,

<sup>6</sup>écoute ma prière, Seigneur,  
entends ma voix qui te supplie.

<sup>7</sup>Je t'appelle au jour de ma détresse,  
et toi, Seigneur, tu me réponds.

<sup>8</sup>Aucun parmi les dieux n'est comme toi,  
et rien n'égale tes œuvres.

<sup>9</sup>Toutes les nations, que tu as faites,  
viendront se prosterner devant toi \*  
et rendre gloire à ton nom, Seigneur,

<sup>10</sup>car tu es grand et tu fais des merveilles,  
toi, Dieu, le seul.

<sup>11</sup>Montre-moi ton chemin, Seigneur,+  
que je marche suivant ta vérité ;  
unifie mon cœur pour qu'il craigne ton nom.

<sup>12</sup>Je te rends grâce de tout mon cœur, Seigneur mon Dieu,  
toujours je rendrai gloire à ton nom ;

<sup>13</sup>il est grand, ton amour pour moi :  
tu m'as tiré de l'abîme des morts.

<sup>14</sup>Mon Dieu, des orgueilleux se lèvent contre moi, +

des puissants se sont ligués pour me perdre :  
ils n'ont pas souci de toi.

<sup>15</sup>Toi, Seigneur,  
Dieu de tendresse et de pitié,\*  
lent à la colère,  
plein d'amour et de vérité !

<sup>16</sup>Regarde vers moi,  
prends pitié de moi.  
Donne à ton serviteur ta force,  
et sauve le fils de ta servante.

<sup>17</sup>Accomplis un signe en ma faveur ;+  
alors mes ennemis, humiliés,\*  
verront que toi, Seigneur,  
tu m'aides et me consoles.

### **PAROLE DE DIEU** (1 Th 5, 9b-10)

Dieu nous a destinés à entrer en possession du salut par notre Seigneur Jésus Christ, mort pour nous afin de nous faire vivre avec lui, que nous soyons encore éveillés ou déjà endormis dans la mort.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.

**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**  
Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

### **CANTIQUE DE SYMÉON**

**Ant.** Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :

lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

### **ORAISON**

Seigneur, tandis que nous dormirons en paix, fais germer et grandir jusqu'à la moisson la semence du Royaume des cieux que nous avons jetée en terre par le travail de cette journée. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)

**HYMNE**

En toi Seigneur, nos vies reposent  
Et prennent force dans la nuit ;  
Tu nous prépares à ton aurore  
Et tu nous gardes dans l'Esprit.

Déjà levé sur d'autres terres,  
Le jour éveille les cités ;  
Ami des hommes, vois leur peine  
Et donne-leur la joie d'aimer.

Vainqueur du mal et des ténèbres,  
Ô Fils de Dieu ressuscité,  
Délivre-nous de l'adversaire  
Et conduis-nous vers ta clarté !

PSAUME 142. **PLAINTÉ ET PRIÈRE DANS L'ANGOISSE**

L'homme n'est pas justifié par la pratique de la loi, mais par la foi en Jésus-Christ. *Gal 2, 16*

**Ant.1** Pour l'honneur de ton nom, Seigneur, fais-moi vivre.

**Ant.2** J'ai un abri auprès de toi, car tu es mon Dieu.

<sup>1</sup>Seigneur, entends ma prière ; +  
dans ta justice écoute mes appels,  
dans ta fidélité réponds-moi.

<sup>2</sup>N'entre pas en jugement avec ton serviteur :  
aucun vivant n'est juste devant toi.

<sup>3</sup>L'ennemi cherche ma perte,  
il foule au sol ma vie ;  
il me fait habiter les ténèbres  
avec les morts de jadis.

<sup>4</sup>Le souffle en moi s'épuise,  
mon cœur au fond de moi s'épouvante.

<sup>5</sup>Je me souviens des jours d'autrefois,  
je me redis toutes tes actions,  
sur l'œuvre de tes mains je médite.

<sup>6</sup>Je tends les mains vers toi,  
me voici devant toi comme une terre assoiffée.

<sup>7</sup>Vite, réponds-moi, Seigneur :  
je suis à bout de souffle !  
Ne me cache pas ton visage :  
je serais de ceux qui tombent dans la fosse.

<sup>8</sup>Fais que j'entende au matin ton amour,  
car je compte sur toi.  
Montre-moi le chemin que je dois prendre :  
vers toi, j'élève mon âme !

<sup>9</sup>Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur :  
j'ai un abri auprès de toi.

<sup>10</sup>Apprends-moi à faire ta volonté,  
car tu es mon Dieu.  
Ton souffle est bienfaisant :  
qu'il me guide en un pays de plaines.

<sup>11</sup>Pour l'honneur de ton nom,  
Seigneur, fais-moi vivre à cause de ta justice,  
tire-moi de la détresse.

## PAROLE DE DIEU (1 P 5, 8-9a)

Soyez sobres, soyez vigilants : votre adversaire, le démon, comme un lion qui rugit, va et vient, à la recherche de sa proie. Résistez-lui avec la force de la foi.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.

**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

## CANTIQUE DE SYMÉON

**Ant.** Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :  
lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

## ORAISON

Dieu qui es fidèle et juste, réponds à ton Église en prière, comme tu as répondu à Jésus, ton serviteur. Quand le souffle en elle s'épuise, fais-la vivre du souffle de ton Esprit : qu'elle médite sur l'œuvre de tes mains, pour avancer, libre et confiante, vers le matin de sa Pâque. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)

## OFFICE DES COMPLIES DU MERCREDI

### HYMNE

Avant la fin de la lumière,  
Nous te prions, Dieu créateur,  
Pour que, fidèle à ta bonté,  
Tu nous protèges, tu nous gardes.

Que loin de nous s'enfuient les songes,  
Et les angoisses de la nuit.  
Préserve-nous de l'ennemi :  
Que ton amour sans fin nous garde.

Exauce-nous, Dieu, notre Père,  
Par Jésus Christ, notre Seigneur,  
Dans l'unité du Saint-Esprit,  
Régnant sans fin dans tous les siècles.

### PSAUME 30-1. SUPPLICATION CONFIANTE

Père entre tes mains je remets mon esprit. *Luc 23, 46*

**Ant.1** Dieu, ma forteresse et mon abri !

**Ant.2** Devant moi tu as ouvert un passage.

<sup>2</sup>En toi, Seigneur, j'ai mon refuge ;  
garde-moi d'être humilié pour toujours.

Dans ta justice, libère-moi ;  
<sup>3</sup>écoute, et viens me délivrer.

Sois le rocher qui m'abrite,  
la maison fortifiée qui me sauve.

<sup>4</sup>Ma forteresse et mon roc, c'est toi :  
pour l'honneur de ton nom,  
tu me guides et me conduis.

<sup>5</sup>Tu m'arraches au filet qu'ils m'ont tendu ;  
oui, c'est toi mon abri.

<sup>6</sup>En tes mains je remets mon esprit ;  
tu me rachètes, Seigneur, Dieu de vérité.

<sup>7</sup>Je hais les adorateurs de faux dieux,  
et moi, je suis sûr du Seigneur.

<sup>8</sup>Ton amour me fait danser de joie :  
tu vois ma misère et tu sais ma détresse.

<sup>9</sup>Tu ne m'as pas livré aux mains de l'ennemi ;  
devant moi, tu as ouvert un passage.

## PSAUME 129. **PÉNITENCE ET CONFIANCE EN DIEU**

Jésus sauvera son peuple de ses péchés. *Mt 1, 21*

*Ant.1* Près de toi se trouve le pardon.

*Ant.2* J'espère le Seigneur de toute mon âme.

<sup>1</sup>Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,

<sup>2</sup>Seigneur, écoute mon appel ! \*

Que ton oreille se fasse attentive  
au cri de ma prière !

<sup>3</sup>Si tu retiens les fautes, Seigneur,  
Seigneur, qui subsistera ? \*

<sup>4</sup>Mais près de toi se trouve le pardon  
pour que l'homme te craigne.

<sup>5</sup>J'espère le Seigneur de toute mon âme ; \*  
je l'espère, et j'attends sa parole.

<sup>6</sup>Mon âme attend le Seigneur  
plus qu'un veilleur ne guette l'aurore. \*  
Plus qu'un veilleur ne guette l'aurore,  
<sup>7</sup>attends le Seigneur, Israël.

Oui, près du Seigneur, est l'amour ;  
près de lui, abonde le rachat. \*

<sup>8</sup>C'est lui qui rachètera Israël  
de toutes ses fautes.

## **PAROLE DE DIEU** (Ep 4, 30-32)

En vue de votre délivrance, vous avez reçu en vous la marque du Saint-Esprit de Dieu : ne le contristez pas. Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonnés dans le Christ.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.

**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**  
Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

## CANTIQUE DE SYMÉON

*Ant.* Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :

lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

## ORAISON

Seigneur Jésus Christ, dont le joug est facile et le fardeau léger, nous venons remettre en tes mains le fardeau de ce jour, accorde-nous de trouver près de toi le repos. Toi qui règnes pour les siècles des siècles.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)

## OFFICE DES COMPLIES DU JEUDI

### HYMNE

En toi Seigneur, nos vies reposent  
Et prennent force dans la nuit ;  
Tu nous prépares à ton aurore  
Et tu nous gardes dans l'Esprit.

Déjà levé sur d'autres terres,  
Le jour éveille les cités ;  
Ami des hommes, vois leur peine  
Et donne-leur la joie d'aimer.

Vainqueur du mal et des ténèbres,  
Ô Fils de Dieu ressuscité,  
Délivre-nous de l'adversaire  
Et conduis-nous vers ta clarté !

### PSAUME 15. DIEU SOURCE DE VIE ET DE BONHEUR

Je pars vous préparer une place ; et là où je suis,  
vous y serez aussi. *Jn 14, 3*

*Ant.1* Garde-moi, mon Dieu, mon refuge est en toi.

*Ant.2* Ma chair reposera en confiance.

<sup>1</sup>Garde-moi, mon Dieu :  
j'ai fait de toi mon refuge.

<sup>2</sup>J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu !  
Je n'ai pas d'autre bonheur que toi. »

<sup>3</sup>Toutes les idoles du pays,  
ces dieux que j'aimais, +  
ne cessent d'étendre leurs ravages,  
et l'on se rue à leur suite.  
<sup>4</sup>Je n'irai pas leur offrir le sang des sacrifices ;  
leur nom ne viendra pas sur mes lèvres !

<sup>5</sup>Seigneur, mon partage et ma coupe :  
de toi dépend mon sort.

<sup>6</sup>La part qui me revient fait mes délices ;  
j'ai même le plus bel héritage !

<sup>7</sup>Je bénis le Seigneur qui me conseille :  
même la nuit mon cœur m'avertit.

<sup>8</sup>Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ;  
il est à ma droite : je suis inébranlable.

<sup>9</sup>Mon cœur exulte, mon âme est en fête,  
ma chair elle-même repose en confiance :

<sup>10</sup>tu ne peux m'abandonner à la mort  
ni laisser ton ami voir la corruption.

<sup>11</sup>Tu m'apprends le chemin de la vie : +  
devant ta face, débordement de joie !  
A ta droite, éternité de délices !

### **PAROLE DE DIEU** (1 Th 5, 23)

Que le Dieu de la paix lui-même vous sanctifie tout entiers, et qu'il garde parfaits et sans reproche votre esprit, votre âme et votre corps, pour la venue de notre Seigneur Jésus Christ.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.

**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**  
Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

### **CANTIQUE DE SYMÉON**

*Ant.* Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :

lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

### **ORAISON**

Seigneur, notre part d'héritage, donne-nous de ne chercher qu'en toi notre bonheur et d'attendre avec confiance, au-delà de la nuit de notre mort, la joie de vivre en ta présence.  
Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)

**HYMNE**

Avant la fin de la lumière,  
Nous te prions, Dieu créateur,  
Pour que, fidèle à ta bonté,  
Tu nous protèges, tu nous gardes.

Que loin de nous s'enfuient les songes,  
Et les angoisses de la nuit.  
Préserve-nous de l'ennemi :  
Que ton amour sans fin nous garde.

Exauce-nous, Dieu, notre Père,  
Par Jésus Christ, notre Seigneur,  
Dans l'unité du Saint-Esprit,  
Régnant sans fin dans tous les siècles.

PSAUME 87. **LAMENTATION ET SUPPLICATION  
DANS UN PÉRIL EXTRÊME**

C'est maintenant votre heure, c'est la domination des ténèbres.  
*Luc 22, 53*

*Ant.1* Dans ma nuit, je crie vers toi, Seigneur.

*Ant.2* Que ma prière parvienne jusqu'à toi.

<sup>2</sup>Seigneur, mon Dieu et mon salut,  
dans cette nuit où je crie en ta présence,  
<sup>3</sup>que ma prière parvienne jusqu'à toi,

ouvre l'oreille à ma plainte.

<sup>4</sup>Car mon âme est rassasiée de malheur,  
ma vie est au bord de l'abîme ;  
<sup>5</sup>on me voit déjà descendre à la fosse,\*  
je suis comme un homme fini.

<sup>6</sup>Ma place est parmi les morts,  
avec ceux que l'on a tués, enterrés,  
ceux dont tu n'as plus souvenir,  
qui sont exclus, et loin de ta main.

<sup>7</sup>Tu m'as mis au plus profond de la fosse,  
en des lieux engloutis, ténébreux ;  
<sup>8</sup>le poids de ta colère m'écrase,  
tu déverses tes flots contre moi.

<sup>9</sup>Tu éloignes de moi mes amis,  
tu m'as rendu abominable pour eux ;  
enfermé, je n'ai pas d'issue :  
<sup>10</sup>à force de souffrir, mes yeux s'éteignent.

Je t'appelle, Seigneur, tout le jour,  
je tends les mains vers toi :  
<sup>11</sup>fais-tu des miracles pour les morts ?  
leur ombre se dresse-t-elle pour t'acclamer ?

<sup>12</sup>Qui parlera de ton amour dans la tombe,  
de ta fidélité au royaume de la mort ?  
<sup>13</sup>Connait-on dans les ténèbres tes miracles,  
et ta justice, au pays de l'oubli ?

<sup>14</sup>Moi, je crie vers toi, Seigneur ;  
dès le matin, ma prière te cherche :

<sup>15</sup>pourquoi me rejeter, Seigneur,  
pourquoi me cacher ta face ?

<sup>16</sup>Malheureux, frappé à mort depuis l'enfance,  
je n'en peux plus d'endurer tes fléaux ;

<sup>17</sup>sur moi, ont déferlé tes orages :  
tes effrois m'ont réduit au silence.

<sup>18</sup>Ils me cernent comme l'eau tout le jour,  
ensemble ils se referment sur moi.

<sup>19</sup>Tu éloignes de moi amis et familiers ;  
ma compagne, c'est la ténèbre.

### PAROLE DE DIEU ((Jr 14, 7-9b)

Si nos fautes parlent contre nous, agis, Seigneur, pour  
l'honneur de ton nom ! Tu es au milieu de nous, et ton nom a  
été invoqué sur nous ; ne nous abandonne pas, Seigneur, notre  
Dieu.

**R/** En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.

**V/** Tu vois ma misère, tu sais ma détresse. **R/**  
Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. **R/**

### CANTIQUE DE SYMÉON

**Ant.** Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous  
quand nous dormons : nous veillerons avec le Christ, et nous  
reposerons en paix.

Maintenant, ô Maître souverain, +  
tu peux laisser ton serviteur s'en aller  
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut  
que tu préparais à la face des peuples :

lumière qui se révèle aux nations  
et donne gloire à ton peuple Israël.

### ORAISON

Seigneur notre Dieu, que la splendeur de la Résurrection nous  
illumine, pour que nous puissions échapper à l'ombre de la  
mort et parvenir à la lumière éternelle dans ton Royaume.  
Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

**Antiennes finales** à la Très Sainte Vierge Marie (voir page 72)





# ANTIENNES FINALES À LA TRÈS SAINTE VIERGE MARIE

## POUR LE TEMPS DE **L'AVENT ET DE LA NATIVITÉ**

Sainte Mère du Rédempteur  
Porte du ciel, toujours ouverte,  
Étoile de la mer,  
Viens au secours du peuple qui tombe  
et qui cherche à se relever.  
Tu as enfanté, ô merveille !  
celui qui t'a créée,  
et tu demeures toujours vierge.  
Accueille le salut de l'ange Gabriel  
et prends pitié de nous, pécheurs.

## POUR LE TEMPS DU **CARÊME**

Ave, Regina caelorum,  
ave, Domina angelorum,  
salve, radix, salve, porta  
ex qua mundo lux est orta.  
Gaude, virgo gloriosa,  
super omnes speciosa ;  
vale, o valde decora,  
et pro nobis Christum exora.

## POUR LE TEMPS **PASCAL**

Reine du ciel, réjouis-toi, Alleluia !  
Le Christ que tu as porté, Alleluia !  
est ressuscité comme il l'avait dit, Alleluia !  
Prie Dieu pour nous, Alleluia !

## POUR LE TEMPS **ORDINAIRE**

Salve, Regina, mater misericordiæ ;  
vita dulcedo et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules filii Evæ.  
Ad te suspiramus, gementes et flentes  
in hac lacrimarum valle.

Eia ergo, advocata nostra,  
illos tuos misericordes oculos  
ad nos converte.

Et Iesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis post hoc exsilium ostende.  
Ô clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.

## POUR **TOUS LES TEMPS**

Sous l'abri de ta miséricorde,  
Nous nous réfugions,  
Sainte Mère de Dieu.  
Ne méprise pas nos prières  
quand nous sommes dans l'épreuve,  
mais de tous les dangers  
délivre nous toujours,  
Vierge glorieuse, Vierge bienheureuse.



**Conception** : © 2017 Abbé Rapp / [abrappderennes@gmail.com](mailto:abrappderennes@gmail.com)  
**Création et mise en page** : Emmanuel Brejon / [emmanuelbrejon.fr](mailto:emmanuelbrejon.fr) /  
06 68 45 02 25  
**Commandez ce livret à** [abrappderennes@gmail.com](mailto:abrappderennes@gmail.com)

**Crédits photos** [unsplash.com](https://unsplash.com) pour l'ensemble des photos  
sauf p.21 [pixabay.com](https://pixabay.com) et p.25 [kalalumen.ch](https://kalalumen.ch)



*Emmanuel Brejon*

# AIMEZ PRIER,

- au cours de la journée  
éprouvez souvent le besoin  
de prier et prenez la peine  
de prier. La prière dilate  
le cœur jusqu'à la capacité  
de ce don que Dieu nous  
fait de soi-même. Demandez  
et cherchez, et votre cœur  
s'agrandira jusqu'à l'accueillir  
et le garder à vous.,,

*Sainte Térésa de Calcutta*