

# Les Mystères douloureux

mardi et vendredi

Faites tout d'abord le signe de croix

Nous embrassons la Croix de notre chapelet et nous disons :

## **Credo de Nicée-Constantinople :**

Je crois en un seul Dieu, le Père tout-puissant, Créateur du ciel et de la terre, de l'univers visible et invisible.

Je crois en un seul Seigneur Jésus-Christ, le Fils unique de Dieu, né du Père avant tous les siècles.

Il est Dieu né de Dieu, Lumière née de la Lumière, vrai Dieu né du vrai Dieu. Engendré non pas créé, de même nature que le Père et par Lui tout a été fait.

Pour nous les hommes et pour notre salut, Il descendit du Ciel. Par l'Esprit Saint, Il a pris chair de la Vierge Marie, et Il s'est fait homme.

Crucifié pour nous sous Ponce Pilate, Il souffrit sa passion et fut mis au tombeau. Il ressuscita le troisième jour, conformément aux Écritures, et Il monta au Ciel. Il est assis à la droite du Père.

Il reviendra dans la gloire pour juger les vivants et les morts, et son Règne n'aura pas de fin.

Je crois en l'Esprit Saint, qui est Seigneur et qui donne la vie. Il procède du Père et du Fils. Avec le Père et le Fils, Il reçoit même adoration et même gloire. Il a parlé par les prophètes.

Je crois en l'Église, Une, Sainte, Catholique et Apostolique.

Je reconnais un seul baptême pour le pardon des péchés.

J'attends la résurrection des morts et la vie du monde à venir.

Amen.

## **Ou dire le Symbole des Apôtres, selon votre choix :**

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, 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 au Saint Esprit,  
à la Sainte Église catholique,  
à la communion des saints,  
à la rémission des péchés,  
à la résurrection de la chair,  
et à la vie éternelle.  
Amen.

Notre Père qui êtes aux cieux,  
que votre Nom soit sanctifié,  
que votre Règne arrive,  
que votre Volonté soit faite sur la terre comme au ciel,  
donnez-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,  
pardonnez-nous nos offenses, comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés,  
ne nous laissez pas entrer en tentation,  
mais délivrez-nous du mal.  
Amen.

**Trois fois « Je vous salue Marie »,  
chacune des fois pour augmenter la Foi, l'espérance et la charité**

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.  
Amen.

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

*Saint Michel Archange, défendez-nous dans le combat, soyez notre secours contre la malice et les  
embûches du démon !*

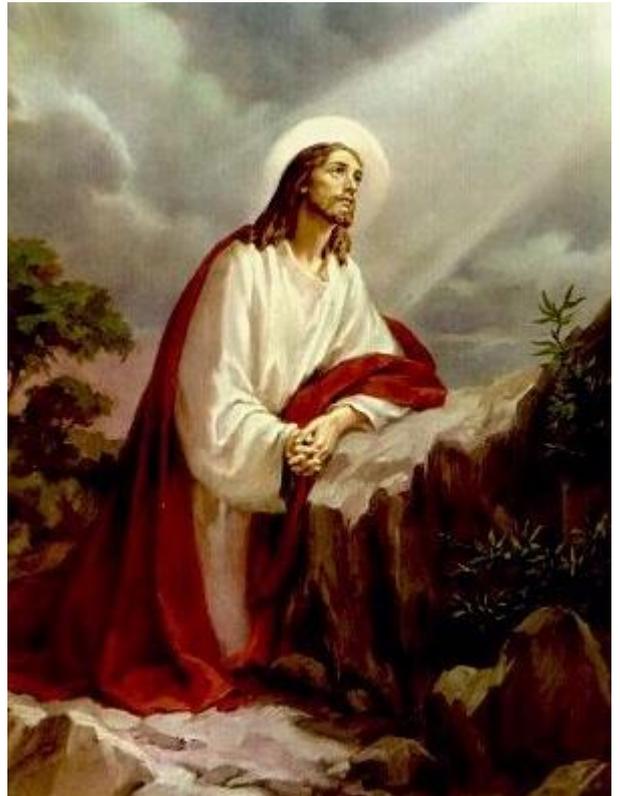
*Que Dieu lui fasse sentir Son empire, nous Vous en supplions !  
Et Vous, Prince de la Milice Céleste, précipitez en enfer, par la Force Divine,  
Satan et les autres esprits mauvais qui rôdent dans le monde pour la perte des âmes !  
Amen.*

*Souvenez-Vous, ô très miséricordieuse Vierge Marie, qu'on n'a jamais entendu dire qu'aucun de ceux qui  
ont eu recours à Votre protection, imploré Votre assistance ou réclamé Vos suffrages, ait été  
abandonné. Animé de cette confiance, ô Vierge des vierges, ô ma Mère, je viens à Vous, et gémissant  
sous le poids de mes péchés, je me prosterne à Vos pieds. Ô Mère du Verbe incarné, ne méprisez pas  
mes prières, mais écoutez-les favorablement et daignez les exaucer.  
Amen.*

## Annoncer le premier Mystère : L'Agonie de Jésus au Jardin des Oliviers

(Mt 26.36-56 ; Mc 14.32-52 ; Lc 22.39-53 ; Jn 18.1-11)

1. Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani, et il dit aux disciples : « Restez ici, tandis que je m'en irai prier là-bas ».
2. Et prenant avec lui Pierre, Jacques et Jean, il commença à ressentir effroi, tristesse et angoisse. Alors il leur dit : « Mon âme est triste à en mourir, demeurez ici et veillez avec moi. »
3. Étant allé un peu plus loin, il tomba face contre terre en priant : « Abba, (Père) s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme je veux, mais comme tu veux. » Et un ange vint du ciel pour le réconforter.
4. Il vient vers les disciples et les trouve en train de dormir ; et il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller une heure avec moi ! Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation : l'esprit est ardent, mais la chair est faible. »
5. À nouveau, pour la deuxième fois, il s'en alla prier : « Mon Père, dit-il, si cette coupe ne peut passer sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! »
6. Puis il vint et les trouva à nouveau en train de dormir ; car leurs yeux étaient appesantis. Il les laissa et s'en alla de nouveau prier, sa sueur était comme de grosses gouttes de sang qui tombaient à terre.
7. Alors il vient vers les disciples et leur dit : « Désormais vous pouvez dormir et vous reposer : voici toute proche l'heure où le Fils de l'Homme va être livré aux mains des pécheurs. Levez-vous ! Allons ! Voici tout proche celui qui me livre. »
8. Comme il parlait encore, voici Judas, l'un des Douze, et avec lui une bande nombreuse armée de glaives et de bâtons, envoyée par les grands prêtres, des scribes et les anciens du peuple.
9. Or, le traître leur avait donné ce signe : « Celui à qui je donnerai un baiser, c'est lui ; arrêtez-le. » Et aussitôt il s'approcha de Jésus en disant : « Salut, Rabbi ! », et il lui donna un baiser.
10. Mais Jésus lui dit : « Ami, fais ta besogne. » Alors s'avançant, ils mirent la main sur Jésus et l'arrêtèrent. Jésus dit : « Suis-je un brigand, que vous vous soyez mis en campagne avec des glaives et des bâtons pour me saisir ! »



Notre Père...

Dix fois Je vous salue Marie en méditant le fruit du Mystère : le regret de nos péchés

Gloire au Père...

Ô mon Jésus,  
pardonnez-nous nos péchés,  
préservez-nous du feu de l'enfer,  
et conduisez toutes les âmes au Ciel,  
surtout celles qui ont le plus besoin de Votre miséricorde.  
Amen.

Jésus mon seul amour,  
je prie pour ceux que Tu aimes mais qui ne savent pas T'aimer ;  
puissent-ils être purifiés et guéris  
afin qu'eux aussi soient exemptés de tout mal.  
Amen.

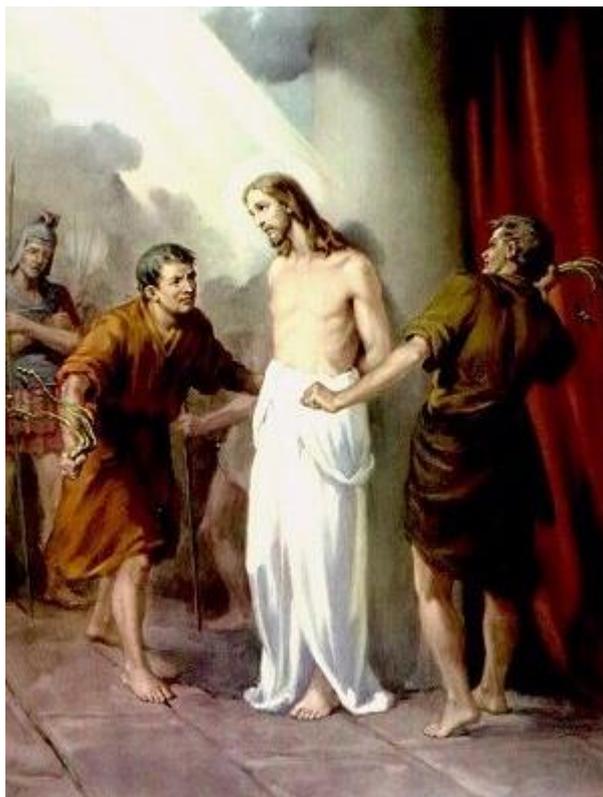
Que par la miséricorde de Dieu, les âmes des fidèles défunts reposent en paix. Amen.

Ô Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous.

## Annoncer le second Mystère : La Flagellation de Jésus

(Mt 27.20-26 ; Mc 15.11-15 ; Jn 19.1)

1. Cependant, les grands prêtres et les anciens persuadèrent aux foules de réclamer Barabbas et de prendre Jésus.
2. Prenant la parole, le gouverneur leur dit : « Lequel des deux voulez-vous que je vous relâche ? » Ils dirent : « Barabbas. »
3. Pilate leur dit : « Que ferai-je donc de Jésus que l'on appelle Christ ? » Ils disent tous : « Qu'il soit crucifié ! »
4. Il reprit : « Quel mal a-t-il donc fait ? » Mais ils criaient plus fort : « Qu'il soit crucifié ! »
5. Voyant alors qu'il n'aboutissait à rien, mais qu'il s'ensuivait plutôt du tumulte, Pilate prit de l'eau et se lava les mains en présence de la foule.
6. Il dit : « Je ne suis pas responsable de ce sang ; à vous de voir ! »
7. Et tout le peuple répondit : « Que son sang soit sur nous et sur nos enfants ! »
8. Alors il leur relâcha Barabbas ; quant à Jésus, après l'avoir fait flageller, il le livra pour être crucifié.
9. Ainsi Jésus fut attaché à une colonne et flagellé, son sang se répandant sur la terre.
10. Il est battu à terre à coups de pieds, son nez brisé, raillé, son corps devient une grande plaie de chairs pendantes par la flagellation.



Notre Père...

Dix fois Je vous salue Marie en méditant le fruit du Mystère : la mortification des sens

Gloire au Père...

Ô mon Jésus,  
pardonnez-nous nos péchés,  
préservez-nous du feu de l'enfer,  
et conduisez toutes les âmes au Ciel,  
surtout celles qui ont le plus besoin de Votre miséricorde.  
Amen.

Jésus mon seul amour,  
je prie pour ceux que Tu aimes mais qui ne savent pas T'aimer ;  
puissent-ils être purifiés et guéris  
afin qu'eux aussi soient exemptés de tout mal.  
Amen.

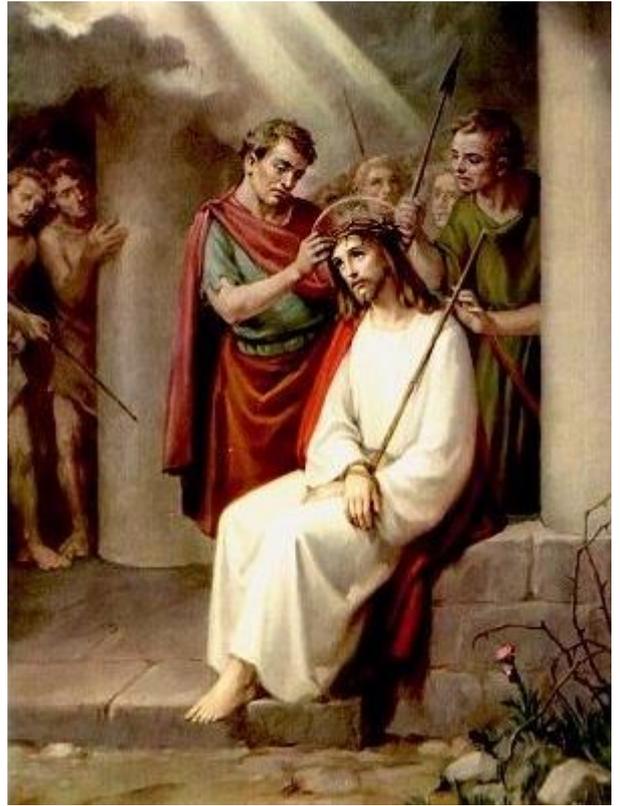
Que par la miséricorde de Dieu, les âmes des fidèles défunts reposent en paix. Amen.

Ô Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous.

## Annoncer le troisième Mystère : Le Couronnement d'épines

(Mt 27.27-31 ; Mc 15.16-20 ; Jn 19.2-11)

1. Alors les soldats du gouverneur prirent avec eux Jésus à l'intérieur du palais, qui est le Prétoire et ameutèrent sur lui toute la cohorte.
2. L'ayant dévêtu, ils lui mirent une chlamyde (manteau de soldat romain) écarlate,
3. puis, ayant tressé une couronne avec des épines, ils la placèrent sur sa tête, avec un roseau dans sa main droite.
4. Et, s'agenouillant devant lui, ils se moquèrent de lui en disant : « Salut, roi des Juifs ! » Et, crachant sur lui, ils prenaient le roseau et en frappaient sa tête.
5. De nouveau, Pilate sortit dehors et leur dit : « Voyez, je vous l'amène dehors, pour que vous sachiez que je ne trouve en lui aucun motif de condamnation. »
6. Jésus sortit donc dehors, portant la couronne d'épines et le manteau de pourpre ; et Pilate leur dit : « Voici l'homme ! »
7. Les épines avaient percé de toute part la tête de Jésus et le sang coulait abondamment sur son visage mêlé aux larmes de compassion pour les péchés des hommes et de ses bourreaux.
8. Lorsqu'ils le virent, les grands prêtres et les gardes vociférèrent, disant : « Crucifie-le ! Crucifie-le ! » Pilate leur dit : « Prenez-le, vous, et crucifiez-le ; car moi, je ne trouve pas en lui de motif de condamnation. »
9. Les juifs lui répliquèrent : « Nous avons une Loi et d'après cette Loi il doit mourir, parce qu'il s'est fait Fils de Dieu. »
10. Puis, quand les soldats se furent moqués de lui, ils lui ôtèrent la chlamyde, lui remirent ses vêtements et l'emmenèrent pour le crucifier.



Notre Père...

Dix fois Je vous salue Marie en méditant le fruit du Mystère : le pardon de nos péchés d'orgueil

Gloire au Père...

Ô mon Jésus,  
pardonnez-nous nos péchés,  
préservez-nous du feu de l'enfer,  
et conduisez toutes les âmes au Ciel,  
surtout celles qui ont le plus besoin de Votre miséricorde.  
Amen.

Jésus mon seul amour,  
je prie pour ceux que Tu aimes mais qui ne savent pas T'aimer ;  
puissent-ils être purifiés et guéris  
afin qu'eux aussi soient exemptés de tout mal.  
Amen.

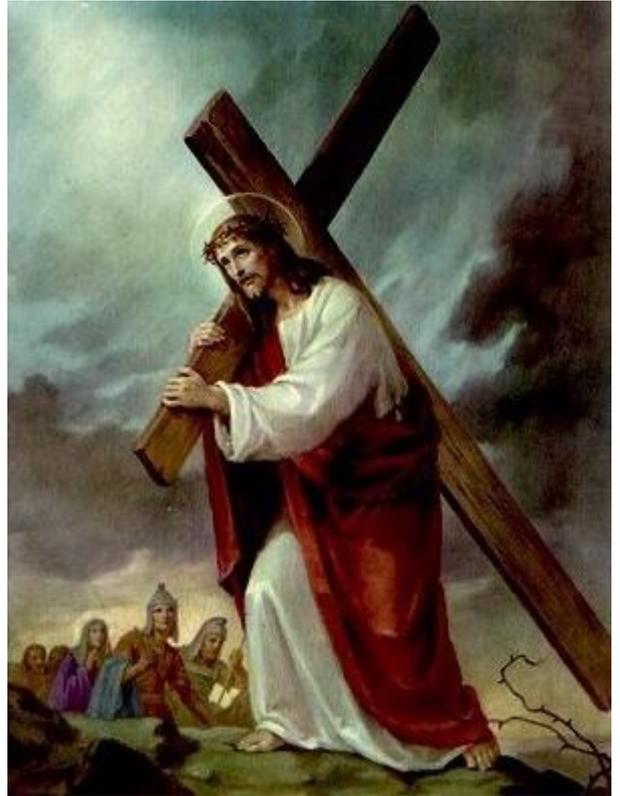
Que par la miséricorde de Dieu, les âmes des fidèles défunts reposent en paix. Amen.

Ô Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous.

## Annoncer le quatrième Mystère : Le Portement de Croix

(Mt 27.31-33 ; Mc 15.20-22 ; Lc 23.26-32 ; Jn 19.16-17)

1. Jésus sortit, portant sa croix. Une lourde croix pesante des péchés des hommes qu'il prenait sur ses épaules avec amour.
2. Et ils amenèrent Jésus au lieu dit Golgotha, ce qui se traduit par lieu du crâne.
3. Ce faisant, ils mirent la main sur un certain Simon de Cyrène qui revenait des champs,
4. et le chargèrent de la croix pour la porter derrière Jésus.
5. Une grande masse du peuple le suivait, ainsi que des femmes qui se frappaient la poitrine et se lamentaient sur lui.
6. Mais se retournant vers elles, Jésus dit : « Filles de Jérusalem, ne pleurez pas sur moi ! pleurez plutôt sur vous-mêmes et sur vos enfants !
7. Car voici venir des jours où on dira : Heureuses les femmes stériles, les entrailles qui n'ont pas enfanté, et les seins qui n'ont pas nourri !
8. Alors on se mettra à dire aux montagnes : Tombez sur nous ! et aux collines : Couvrez-nous !
9. Car si l'on traite ainsi le bois vert, qu'advendra-t-il du sec ? »
10. On emmenait encore deux malfaiteurs pour être exécutés avec lui.



Notre Père...

Dix fois Je vous salue Marie en méditant le fruit du Mystère : la patience dans les épreuves

Gloire au Père...

Ô mon Jésus,  
pardonnez-nous nos péchés,  
préservez-nous du feu de l'enfer,  
et conduisez toutes les âmes au Ciel,  
surtout celles qui ont le plus besoin de Votre miséricorde.  
Amen.

Jésus mon seul amour,  
je prie pour ceux que Tu aimes mais qui ne savent pas T'aimer ;  
puissent-ils être purifiés et guéris  
afin qu'eux aussi soient exemptés de tout mal.  
Amen.

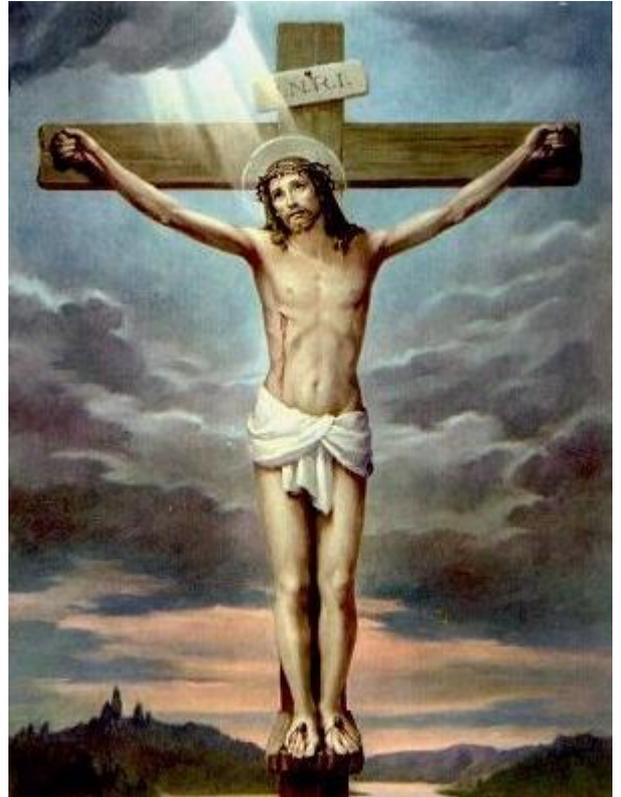
Que par la miséricorde de Dieu, les âmes des fidèles défunts reposent en paix. Amen.

Ô Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous.

## Annoncer le cinquième Mystère : Le Crucifiement et la mort de Jésus sur la croix

(Mt 27.34-56 ; Mc 15.23-41 ; Lc 23.33-49 ; Jn 19.18-37)

1. Arrivés au lieu dit Golgotha, ils lui donnèrent à boire du vin mêlé de fiel ; il en goûta et n'en voulut point boire. Quand ils l'eurent crucifié, ils se partagèrent ses habits et tirèrent au sort sa tunique. Jésus disait : « Père, pardonne-leur : ils ne savent pas ce qu'ils font. » C'était la troisième heure.
2. Ils placèrent aussi au-dessus de sa tête le motif de sa condamnation ainsi libellé : « Celui-ci est Jésus, le roi des Juifs. » Alors sont crucifiés avec lui deux brigands, l'un à droite et l'autre à gauche.
3. Les passants l'injuriaient en hochant la tête et disant : « Toi qui détruis le Sanctuaire et en trois jours le rebâtis, sauve-toi toi-même, si tu es fils de Dieu, et descends de la croix ! »
4. Pareillement, les grands prêtres se gaussaient et disaient avec les scribes et les anciens : « Il en a sauvé d'autres et il ne peut se sauver lui-même ! »
5. Au pied de la croix de Jésus se tenait sa mère et le disciple qu'il aimait. Jésus dit à sa mère : « Femme, voici ton fils. » Puis il dit au disciple : « Voici ta mère. »
6. Même les brigands crucifiés avec lui l'outrageaient. Jésus promet à l'un d'eux le paradis car il l'implorait et avait crainte de Dieu. À partir de la sixième heure, l'obscurité se fit sur toute la terre, jusqu'à la neuvième heure.
7. Jésus clama en un grand cri : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » Aussitôt, l'un d'eux courut prendre une éponge qu'il imbiba de vinaigre. L'ayant mise au bout d'un roseau, il lui donnait à boire. Jésus dit : « C'est achevé. »
8. Poussant de nouveau un grand cri : « Père, entre tes mains je remets mon esprit. » Puis il expira. Et voilà que le voile du sanctuaire se déchira en deux, du haut en bas ; la terre trembla, les rochers se fendirent.
9. Quand au centurion et aux hommes qui avec lui gardaient Jésus, à la vue du séisme et de ce qui se passait, ils furent saisis d'une grande frayeur et dirent : « Vraiment celui-ci était fils de Dieu ! » et toutes les foules s'en retournaient en se frappant la poitrine.
10. Les soldats vinrent briser les jambes des deux autres afin qu'ils meurent plus vite. Venus à Jésus, ils virent qu'il était déjà mort et l'un d'eux lui perça le côté de sa lance d'où il sortit aussitôt du sang et de l'eau.



Notre Père...

Dix fois Je vous salue Marie en méditant le fruit du Mystère : le pardon des ennemis

Gloire au Père...

Ô mon Jésus,  
pardonnez-nous nos péchés,  
préservez-nous du feu de l'enfer,  
et conduisez toutes les âmes au Ciel,  
surtout celles qui ont le plus besoin de Votre miséricorde.  
Amen.

Jésus mon seul amour,  
je prie pour ceux que Tu aimes mais qui ne savent pas T'aimer ;  
puissent-ils être purifiés et guéris  
afin qu'eux aussi soient exemptés de tout mal.  
Amen.

Que par la miséricorde de Dieu, les âmes des fidèles défunts reposent en paix. Amen.

Ô Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous.

Salut ô Reine, Mère de miséricorde, notre vie, notre douceur, notre espérance, salut !  
Enfants d'Ève exilés, nous crions vers vous. Vers vous nous soupirons, gémissant et pleurant, dans cette  
vallée de larmes.

Ô vous, notre Avocate, tournez vers nous vos regards miséricordieux, et après cet exil, montrez-nous  
Jésus, le Fruit Béni de vos entrailles,  
Ô clémente, Ô miséricordieuse, Ô très douce Vierge Marie.

**Ou encore chanté en latin :**

Salve Regina, Mater misericordiæ,  
vita, dulcedo et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules, filii hevæ.  
Ad te suspiramus, gementes et flentes, in hac lacrimarum valle.  
Eia ergo, advocata nostra, illos tuos misericordes oculos ad nos converte.  
Et Jesum benedictum fructum ventris tui,  
nobis post hoc exilium ostende.  
O clemens, o pia, o dulcis Virgo Maria.

Priez pour nous, sainte Mère de Dieu  
Afin que nous soyons rendus dignes des promesses de Jésus-Christ.  
Amen.