

# STICHÈRES ET CATHISMES EN CARÊME

## SELON LE TON DE LA SEMAINE

### TON 1

#### LE DIMANCHE SOIR À VÊPRES

##### Lucernaire, t. 1

v. Fais sortir de prison mon âme, pour que je confesse ton Nom.

Grand est l'océan de mes fautes, Sauveur, / et je suis  
cruellement englouti dans mes péchés ; / Tends-moi la main  
comme à Pierre, // sauve-moi, ô Dieu, et aie pitié de moi.

v. Les justes sont dans l'attente à mon sujet, jusqu'à ce que Tu  
m'accordes ma récompense.

Sauveur, me voilà condamné/par mes pensées et mes œuvres impies : /  
accorde-moi des sentiments de repentir, / afin que je te crie, ô mon  
Dieu : // sauve-moi, dans ta bonté, et prends pitié de moi.

v. Des profondeurs je crie vers Toi, Seigneur, Seigneur écoute ma voix.

Un autre monde t'attend, ô mon âme, / et le Juge va publier tes secrets  
et tes péchés ; / ne persiste pas dans le mal, / mais hâte-toi de crier : //  
Toi, mon Juge et mon Dieu, fais-moi grâce et sauve-moi.

v. Que tes oreilles soient attentives à la voix de ma supplication.

Sauveur, bien que je sois gagné par la paresse et le péché, / ne me  
rejette pas ; / éveille mon âme au repentir / et fais-moi devenir un  
parfait ouvrier de ta vigne // à qui tu donneras le salaire de la onzième  
heure et la grande miséricorde.

## LE LUNDI À MATINES

## Cathisme I, t. 1

Dans le péché ma mère m'a conçu / et, comme le Prodigue, je n'ose  
regarder en haut, vers le ciel, / mais ton amour me donne confiance et  
je te crie : // ô Dieu, fais-moi grâce et sauve-moi.

Seigneur, ne me reprends pas dans ta colère, ne me châtie pas dans  
ton courroux. (Ps. 6,2)

Si le juste est à peine sauvé, / où me montrerai-je, pécheur que je  
suis ? / Je n'ai porté ni le poids ni la chaleur du jour, // mais avec ceux  
de la onzième heure compte-moi, ô mon Dieu, et sauve-moi.

Gloire... et maintenant...

Merveille des merveilles, ô Pleine de grâce, / en te voyant, la création  
exulte de joie ; / tu as conçu sans semence et tu enfantes ineffablement  
/ celui que les Anges eux-mêmes ne peuvent contempler ; / ô Vierge  
Mère de Dieu, // intercède auprès de lui pour le salut de nos âmes.

Après la 6<sup>e</sup> Ode : Martyrikon, t. 1

Seigneur, gloire des combats et couronne des vainqueurs, / tu es la  
parure des glorieux Martyrs : / par leur constance dans les épreuves/ils  
ont mis en fuite les impies / et du ciel ils ont reçu la victoire/par la  
puissance de Dieu ; / Seigneur, par leurs prières, // accorde-nous la  
grande miséricorde.

## LE MARDI À MATINES

## Cathisme I, t. 1

Seigneur, hâte-toi de m'ouvrir tes bras paternels, / car j'ai follement  
 dépensé toute ma vie ; / considère le trésor inépuisable de ta pitié, /  
 Sauveur, ne méprise pas la pauvreté de mon cœur ; / vers toi,  
 Seigneur, je crie plein de componction : // Père, j'ai péché contre le  
 ciel et contre toi.

Seigneur, ne me reprends pas dans ta colère, ne me châtie pas dans  
 ton courroux. (Ps. 6,2)

Redoutable est le tribunal, / juste ton jugement et mauvaises mes  
 actions ; / mais toi, Dieu compatissant, / viens me sauver et me  
 délivrer du châtimement ; / ô Maître, préserve-moi du sort des réprouvés //  
 // et rends-moi digne de me tenir à ta droite, juste Juge.

Gloire... et maintenant...

Ayant conçu, sans être consumée, le feu de la divinité / et sans  
 semence ayant fait jaillir le Seigneur source-de-vie, / ô Vierge pleine  
 de grâce et Mère de Dieu, // sauve-nous qui sans cesse te magnifions.

Après la 6<sup>e</sup> Ode : Martyrikon, t. 1

Comme de bons soldats, unanimes dans la foi, / sans peur et sans  
 reproche devant les menaces des tyrans, / intrépides, vous vous êtes  
 avancés vers le Christ, / prenant sur vous sa précieuse croix. / Au  
 terme de la course et des combats, / vous avez reçu la victoire d'en  
 haut. / Gloire à celui qui vous a donné la force, / gloire à celui qui vous  
 a couronnés, // gloire à celui qui par vous accomplit pour tous des  
 guérisons.

**LE MERCREDI À MATINES****Cathisme I, t.1**

Lorsqu'elle te vit, ô Christ, suspendu à la croix, / ta Mère immaculée  
s'écria : / Ô Fils coéternel au Père et à l'Esprit, / quel est ce mystère de  
ton œuvre de salut ? / Par lui, dans ta bonté, Seigneur, // tu as sauvé  
l'ouvrage de tes mains.

Exaltez le Seigneur notre Dieu, et prosternez-vous devant l'escabeau de  
ses pieds, car il est saint. (Ps. 98,5)

Ami des hommes, nous nous prosternons devant l'arbre de ta Croix : /  
sur lui tu fus cloué, toi la Vie de tous ; / au bon Larron qui dans la foi  
se tourna vers toi, / Sauveur, tu as ouvert le Paradis ; / et il obtint la  
béatitude éternelle en te disant : / Souviens-toi de moi, Seigneur ; /  
tout comme lui, reçois-nous qui te crions : // Nous avons tous péché,  
ne nous méprise pas, dans ta bonté.

Gloire... et maintenant...

Voyant sur le bois son Agneau crucifié au milieu des larrons / et le  
côté transpercé par la lance, / faisant entendre ses lamentations  
maternelles, / la Brebis, ô Verbe, s'écria : / Quel est ce mystère  
terrifiant, ô mon Fils, / comment la tombe peut-elle couvrir le Dieu  
infini ? / Ineffable est l'œuvre accomplie ! // Ne m'abandonne pas, ô  
mon Fils bien-aimé.

Après la 6<sup>e</sup> Ode : Martyrikon, t. 1

Par les souffrances que les saints ont enduré pour toi /  
Seigneur, laisse-toi fléchir / et guéris-nous de tous nos  
tourments, // nous qui te prions, ô Ami des hommes.

## LE JEUDI À MATINES

## Cathisme I, t. 1

Ayant maîtrisé les artifices des rhéteurs, / par le roseau de la Croix et  
 le filet du Verbe, / les pêcheurs d'hommes ont illuminé les nations /  
 pour qu'elles te glorifient comme vrai Dieu ; / Seigneur, source de leur  
 force, / nous te chantons notre hymne de louange sans fin : / Gloire au  
 Père et au Fils, / gloire à l'Esprit consubstantiel, // gloire à celui dont  
 les Apôtres donnèrent au monde la lumière.

Leur message s'en est allé par toute la terre, et leurs paroles jusqu'aux  
 confins du monde. (Ps. 18,5)

Sages Apôtres qui avez pris au filet le monde entier et reçu de Dieu  
 son amour, / intercédez pour nous qui chantons maintenant : /  
 Seigneur, par les prières de tes Apôtres, // sauve ton peuple chrétien en  
 préservant nos âmes de tout danger.

Gloire... et maintenant...

Ineffablement tu as enfanté sans père ici-bas / celui qui est sans mère  
 dans les cieux ; / ô Mère de Dieu, intercède auprès de lui, // pour le  
 salut de nos âmes.

Après la 6<sup>e</sup> Ode : Martyrikon, t. 1

Implorons tous les Martyrs du Christ / qui intercèdent pour notre  
 salut ; / et, tous, allons à leur rencontre dans la foi, pour trouver grâce  
 et guérison // auprès de ces gardiens de la foi qui repoussent les  
 démons.

## LE VENDREDI À MATINES

## Cathisme I, t.1

Ô Christ, en montant sur la croix, / tu as écrasé la tyrannie et la  
 puissance de l'ennemi ; / ce n'est ni un Ange ni un homme, mais Dieu  
 lui-même qui nous sauve : // Seigneur, gloire à toi.

Exaltez le Seigneur notre Dieu, et prosternez-vous devant l'escabeau de  
 ses pieds, car il est saint. (Ps. 98,5)

Jadis l'arme de la Croix fut révélée à l'empereur Constantin dans les  
 combats, / pour devenir contre les ennemis le trophée invincible de la  
 foi ; / en elle saint Paul se glorifie, // elle fait trembler les puissances  
 de l'Enfer et devient le salut des chrétiens.

Gloire... et maintenant...

Possédant ta protection, ô Très-pure, / nous sommes délivrés  
 des iniquités par tes prières, / et gardés partout par la croix de  
 ton fils, // tous nous te magnifions comme il convient avec piété.

Après la 6<sup>e</sup> Ode : Martyrikon, t. 1

Seigneur, gloire des combats et couronne des vainqueurs, / tu es la  
 parure des glorieux Martyrs : / par leur constance dans les épreuves/ils  
 ont mis en fuite les impies / et du ciel ils ont reçu la victoire/par la  
 puissance de Dieu ; / Seigneur, par leurs prières, // accorde-nous la  
 grande miséricorde.

## LE VENDREDI SOIR À VÊPRES

Lucernaire, t. 1

Seigneur, par les prières de tous les saints / et de la Mère de Dieu, / donne-nous la paix et aie pitié de nous // car Tu es le seul compatissant.

Sur le stade, saints Martyrs, votre confession brisa la puissance des démons / en libérant les hommes de l'erreur ; / et, lorsqu'on vous tranchait la tête, vous avez déclaré : / Seigneur, que le sacrifice de nos vies soit agréable à tes yeux, // puisque par amour pour toi nous avons méprisé les biens d'ici-bas.

Saints Martyrs, quelle grâce en vos exploits : / vous avez donné votre sang et recevez l'héritage du ciel ; / pour l'épreuve d'un temps votre allégresse demeure sans fin ; / échange admirable en vérité, / car vous avez laissé le corruptible pour recevoir les biens immortels ; / avec les Anges vous jubilez maintenant // et sans cesse chantez la Trinité consubstantielle.

Martyrs dignes de toute louange, / ce n'est pas la terre qui vous a cachés, c'est le ciel qui vous a reçus ; / les portes du Paradis se sont ouvertes pour vous / et là vous jouissez de l'arbre de vie ; // intercédez auprès du Christ pour qu'il accorde à nos âmes sa paix et la grande miséricorde.

Gloire... *Nékrossimon*

Quel plaisir de cette vie demeure sans chagrin, / quelle gloire sur terre ne connaît de revers ? / Tout s'évanouit comme l'ombre et comme un songe trompeur. / D'un coup, la mort emporte tout ; / mais à la lumière de ton visage, Seigneur, / et par le charme de ta beauté, // ô Christ ami des hommes, accorde à tes élus le repos.

Et maintenant... *Théotokion dogmatique*

Chantons la Vierge Marie, / la gloire du monde : / elle est issue  
des hommes / et elle a enfanté le Maître ; / elle est la porte du  
ciel, / le chant des incorporels / et l'ornement des fidèles ; / elle  
est apparue ciel et temple de Dieu ; / elle a détruit le mur de  
l'inimitié, / elle a établi la paix et nous a ouvert le Royaume ; /  
elle est pour nous l'ancre de la foi, / car nous avons pour  
défenseur le Seigneur qu'elle a enfanté. / Prends donc courage,  
prends courage peuple de Dieu, / car Il sera le vainqueur des  
ennemis, // Lui le tout-puissant.

## LE SAMEDI À MATINES

## Cathisme I, t. 1

Comme de bons soldats, unanimes dans la foi, / sans peur et sans reproche  
 devant les menaces des tyrans, / intrépides, vous vous êtes avancés vers le  
 Christ, / prenant sur vous sa précieuse croix. / Au terme de la course et des  
 combats, / vous avez reçu la victoire d'en haut. / Gloire à celui qui vous a  
 donné la force, / gloire à celui qui vous a couronnés, // gloire à celui qui par  
 vous accomplit pour tous des guérisons.

Dieu est admirable dans ses Saints ; Il est le Dieu d'Israël. (Ps. 67,36)

Par les souffrances que les saints ont enduré pour toi / Seigneur,  
 laisse-toi fléchir / et guéris-nous de tous nos tourments, // nous qui  
 te prions, ô Ami des hommes.

Le Seigneur a montré ses merveilles pour les saints qui sont sur la terre.  
 (Ps 15,3)

Implorons tous les Martyrs du Christ / qui intercèdent pour notre salut ; /  
 et, tous, allons à leur rencontre dans la foi, / pour trouver grâce et guérison /  
 auprès de ces gardiens de la foi // qui repoussent les démons.

Gloire...

Seigneur qui, en ces derniers temps, as pris chair d'une Vierge Mère, sans  
 changement, / et qui, par amour pour nous, as voulu connaître notre mort, /  
 pardonne, en ta bonté, aux trépassés de cette vie // qui, dans la foi, t'ont  
 remis leur âme comme à leur Dieu unique.

Et maintenant...

Ô Vierge, alors que Gabriel t'annonçait : "Réjouis-toi", / à sa voix le  
 Maître de toutes choses s'incarnait en toi, l'Arche sainte, comme  
 l'avait annoncé le juste David ; / tu es apparue plus vaste que les  
 cieux, / toi qui as porté ton Créateur. / Gloire à Celui qui a fait sa  
 demeure en toi, / gloire à Celui qui est sorti de toi, // gloire à Celui  
 qui nous a libérés par ton enfantement.

**Laudes, t. 1**

Venez, tous les peuples, chantons des hymnes et des cantiques spirituels / pour honorer les victorieux Martyrs du Christ, / hérauts de la foi et flambeaux de l'univers, / source intarissable d'où jaillissent les guérisons ; / par leurs prières, ô Christ notre Dieu, // donne la paix au monde et à nos âmes la grande miséricorde.

Voici les soldats du grand Roi : / ils ont résisté aux ordres des tyrans / et méprisé les supplices, noblement, / foulant au pied et détruisant toute erreur ; / ayant reçu la couronne méritée, / ils nous obtiennent la paix du Sauveur // et pour nos âmes la grande miséricorde.

Saints Martyrs dignes de toute louange, / ce n'est ni l'épreuve, ni la détresse, ni la faim, / ni la persécution, ni le danger, ni la rage des fauves, ni le glaive, ni le feu / qui par leurs menaces ont pu vous éloigner de Dieu ; / mais c'est plutôt par amour pour lui/que vous avez oublié la nature/en devenant des étrangers pour votre corps / et vous avez combattu au mépris de la mort ; / aussi avez-vous reçu la digne récompense de vos labeurs / en devenant héritiers du royaume des cieux : // intercédez pour le salut de nos âmes.

Saints Martyrs, réjouissez-vous dans le Seigneur, / car vous avez combattu le bon combat ; / vous avez résisté aux empereurs / et vaincu les tyrans : / ni le glaive ni le feu ne vous ont effrayés, / ni les fauves dévorant votre chair, / mais avec les Anges vous avez chanté pour le Christ / et vous avez reçu la couronne des cieux ; // intercédez pour que nous soit accordée la grande miséricorde.

Gloire...

Par ton œuvre, Sauveur, tu nous as montré que tu es la résurrection universelle, / Verbe qui par ton verbe ressuscitas Lazare d'entre les morts ; / alors éclatèrent les verrous et chancelèrent les portes de l'Enfer, / aux hommes la mort apparut comme un sommeil ; / Seigneur qui es venu pour sauver le monde et non pour le juger, // accorde par amour le repos à tes élus.

Et maintenant...

Ô Vierge, ton Enfant réjouit le chœur des Prophètes / ainsi que les Patriarches, / les Apôtres, les Évêques, les Martyrs, / le cortège des Justes et de tous les Saints ; / et tous, te vénérant comme la Mère de Dieu, // te reconnaissent comme principe de leur joie.

## Apostiches, t. 1

Nous te prions, ô Dieu sauveur : / dans ta douce compassion, accorde  
le repos aux défunts / et fais-les demeurer dans les tabernacles des  
Justes, / dans les parvis célestes, en compagnie de tes Saints ; // et,  
dans ta miséricorde, ne regarde pas leurs péchés, // mais accorde-leur le  
repos.

Bienheureux, Seigneur, ceux que tu as élus et appelés.

Nul homme n'est sans péché hormis toi, le seul Immortel ; / aussi,  
Dieu très-bon, / place tes serviteurs dans la lumière éternelle, / pour  
qu'ils chantent avec les Anges dans le ciel ; / et, dans ta miséricorde,  
ne regarde pas leurs péchés, // mais accorde-leur le pardon.

Leur souvenir demeurera d'âge en âge.

Ineffables sont tes promesses, Sauveur, / choses que l'œil n'a pas vues, /  
/ que l'oreille n'a pas entendues / et que le cœur de l'homme n'a pas  
soupçonnées : / dans ta douce compassion, daigne en faire part aux  
défunts // en leur accordant la vie éternelle.

Gloire...

Seigneur, tes serviteurs défunts dont ta Croix fut la force et la joie /  
fais qu'ils trouvent en elle la propitiation de leurs péchés / et, par le  
sang que tu versas pour notre vie, / en ta bonté, accorde-leur le pardon, //  
// les éclairant à la lumière de ton visage.

Et maintenant...

Vierge Mère, implore le Christ ton enfant, / pour qu'il accorde le  
pardon de leurs péchés à tes serviteurs / dont la piété te proclame  
Mère de Dieu, / selon l'enseignement et la parole de vérité, / et rends-  
les dignes de la gloire des Saints, // dans la lumière du royaume des  
cieux.