

Prier l'Office Divin

Laudes et Complies

-

Uobreiz

2023



Complies

Comment prier l'office des Complies ?

L'office des Complies se prie avant le coucher. Il nous aide à nous endormir dans les bras de Dieu. Les textes choisis nous font également penser au jour de notre mort, lorsqu'il faudra remettre notre âme entre les mains de Notre-Seigneur.

Introduction

Rite pénitentiel (Nous demandons pardon au Seigneur et à nos frères de nos manques d'amour envers Dieu et le prochain, en cette journée écoulée.)

Hymne

suivie d'un ou deux psaume(s).

L'antienne est reprise au début et à la fin de chaque psaume ou cantique

Lundi -> page 30

Mardi -> page 31

Mercredi -> page 32

Jeudi -> page 33

Vendredi -> page 34

Extrait de la Parole de Dieu suivi d'un répons qui reprend les paroles du psaume 21 prié par Jésus sur la Croix.

Cantique de Siméon

Oraison

Une phrase de bénédiction

Chant à la Sainte-Vierge

Introduction

Dieu, viens à mon aide. Seigneur, à notre secours.

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit, au Dieu qui est, qui était, et qui vient, pour les siècles des siècles. Amen. Alléluia.

(Temps de silence)

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.

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

Hymnes

(au choix)

1 - Avant la fin de la lumière

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 fantômes 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.

2 - À l'heure où tombe la lumière

À l'heure où tombe la lumière,
Dernier reflet de ta beauté,
Reçois encore notre prière,
Dieu de tendresse et de pitié.

Écarte au loin le mauvais rêve
Et les angoisses de la nuit,
Garde nos corps dans ta lumière,
Ferme nos cœurs à l'ennemi.

À toi l'honneur, Dieu, notre Père,
À toi la gloire, ô Jésus-Christ,
Vienne ton règne sur la terre ,
Par la puissance de l'Esprit. Amen.

Lundi

Psaume 85. Plainte 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. Toi, Seigneur Dieu, tu es patient et plein de miséricorde.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

- Écoute, **Seigneur**, réponds-moi, *
car je suis **pauvre** et malheureux.
- Veille sur moi qui suis **fidèle**, ô mon Dieu, *
sauve ton serviteur qui s'**appuie** sur toi.
- Prends pitié de **moi**, Seigneur, *
toi que j'**appelle** chaque jour.
- Seigneur, **réjouis** ton serviteur : *
vers toi, j'**élève** mon âme !
- Toi qui es **bon** et qui pardones, *
plein d'amour pour tous **ceux** qui t'appellent,
- écoute ma prière, Seigneur, *
entends ma **voix** qui te supplie.
- Je t'appelle au **jour** de ma détresse, *
et toi, **Seigneur**, tu me réponds.
- Aucun parmi les **dieux** n'est comme toi, *
et rien n'**égale** tes oeuvres.
- Toutes les nations, que tu as faites, viendront se prosterner devant toi *
et rendre gloire à ton **nom**, Seigneur,
- car tu es grand et tu **fais** des merveilles, *
toi, **Dieu**, le seul.
- = Montre-moi ton chemin, Seigneur, +
que je marche **suisant** ta vérité ; *
unifie mon cœur pour qu'il **craigne** ton nom ;
- Je te rends grâce de tout mon cœur, **Seigneur** mon Dieu, *
toujours je rendrai **gloire** à ton nom ;
- il est grand, ton amour pour moi : *
tu m'as tiré de l'**abîme** des morts.
- = Mon Dieu, des orgueilleux se lèvent contre moi, +
des puissants se sont **ligués** pour me perdre : *
ils n'ont pas **souci** de toi.

- Toi, Seigneur, Dieu de **tendresse** et de **pitié**, *
lent à la **colère**, plein d'amour et de vérité !
- **Regarde** vers moi, *
prends **pitié** de moi.
- Donne à ton **serviteur** ta force, *
et sauve le **fi**ls de ta servante.
- = Accomplis un signe en ma faveur ; +
alors mes **ennemis**, humiliés, *
verront que toi, Seigneur, tu **m'aides** et me consoles.

Ant. Toi, Seigneur Dieu, tu es patient et plein de miséricorde.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

Parole de Dieu

« Dieu nous a destinés à l'acquisition du salut par Notre-Seigneur Jésus-Christ qui est mort pour nous afin que, soit que nous veillions, soit que nous dormions, nous vivions avec lui. » **1 Th 5, 9 -10**

Mardi

Psaume 142. Plainte et prière dans l'angoisse

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

Ant. Ne me cache pas ta face, car j'ai espéré en toi.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

- = Seigneur, entends ma prière ; +
dans ta justice **écoute** mes appels, *
dans ta **fidélité** réponds-moi.
- N'entre pas en jugement **avec** ton serviteur : *
aucun vivant n'est **juste** devant toi.
- L'ennemi **cherche** ma perte, *
il foule au **sol** ma vie ;
- il me fait **habiter** les ténèbres *
avec les **morts** de jadis.
- Le souffle en **moi** s'épuise, *
mon cœur au fond de **moi** s'épouvante.
- Je me souviens des jours d'autrefois, je me redis **toutes** tes actions, *
sur l'oeuvre de tes **main**s je médite.

- Je tends les **mains** vers toi, *
me voici devant toi comme une **terre** assoiffée.
- 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.
- 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 !
- Délivre-moi de mes **ennemis**, Seigneur : *
j'ai un **abri** auprès de toi.
- Apprends-moi à **faire** ta volonté, *
car tu **es** mon Dieu.
- Ton **souffle** est bienfaisant : *
qu'il me guide en un **pays** de plaines.
- Pour l'honneur de ton nom, **Seigneur**, fais-moi vivre ; *
à cause de ta justice, tire-**moi** de la détresse.

Ant. Ne me cache pas ta face, car j'ai espéré en toi.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

Parole de Dieu

« *Soyez sobres et veillez, car votre adversaire, le diable, comme un lion rugissant, rôde autour de vous cherchant qui dévorer ; résistez-lui, forts dans la foi.* » **1 P 5, 8-9**

Mercredi

Psaume 30. Supplication confiante

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

Ant. Sois pour moi, Seigneur, le protecteur divin et la maison de mon refuge.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

- En toi, **Seigneur**, j'ai mon refuge ; *
garde-moi d'être **humilié** pour toujours.
- Dans ta justice, **libère-moi** ; *
écoute, et **viens** me délivrer.
- Sois le **rocher** qui m'abrite, *
la maison **fortifiée** qui me sauve.
- Ma forteresse et mon **roc**, c'est toi : *
pour l'honneur de ton nom, tu me **guides** et me conduis.

- Tu m'arraches au **filet** qu'ils m'ont tendu ; *
oui, c'est **toi** mon abri.
- En tes mains je **remets** mon esprit ; *
tu me rachètes, Seigneur, **Dieu** de vérité.

Ant. Sois pour moi, Seigneur, le protecteur divin et la maison de mon refuge.

Psaume 129. Pénitence et confiance en Dieu

Il sauvera son peuple de ses péchés. Mt 1, 21

Ant. *Des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur +*

- Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur, Seigneur, **écoute** mon appel ! *
Que ton oreille se fasse attentive au **cri** de ma prière !
- Si tu retiens les fautes, Seigneur, Seigneur, **qui** subsistera ? *
Mais près de toi se trouve le pardon pour que **l'homme** te craigne.
- J'espère le Seigneur de **toute** mon âme ; *
je l'espère, et j'**attends** sa parole.
- Mon âme attend le Seigneur plus qu'un veilleur ne **guette** l'aurore. *
Plus qu'un veilleur ne guette l'aurore, attends le **Seigneur**, Israël.
- Oui, près du Seigneur, est la miséricorde ; près de lui, **abonde** le rachat. *
C'est lui qui rachètera Israël de **toutes** ses fautes.

Ant. Des profondeurs, je crie vers toi, Seigneur .

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

Parole de Dieu

« Ne péchez pas; que le soleil ne se couche pas sur votre colère. Ne donnez pas prise au diable. » Ep 4, 26-27

Jeudi

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. Ma chair reposera dans l'espérance.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

- Garde-**moi**, mon Dieu : *
j'ai fait de **toi** mon refuge.
- J'ai dit au Seigneur : “ Tu **es** mon Dieu ! *
Je n'ai pas d'autre **bonheur** que toi. ”
- Quand aux saints du pays, ces **hommes** illustres, *
tout mon **cœur** est avec eux.

- Ils **multiplient** leurs douleurs *
ceux qui courent après des **dieux** étrangers.
- Je n'irai pas leur offrir le **sang** des sacrifices ; *
leur nom ne viendra **pas** sur mes lèvres !
- Seigneur, mon **partage** et ma coupe : *
de toi **dépend** mon sort.
- La part qui me **revient** fait mes délices ; *
j'ai même le plus **bel** héritage !
- Je bénis le **Seigneur** qui me conseille : *
même la nuit mon **cœur** m'avertit.
- Je garde le Seigneur devant **moi** sans relâche ; *
il est à ma droite : je **suis** inébranlable.
- Mon cœur exulte, mon **âme** est en fête, *
ma chair elle-même **repose** en confiance :
- Tu ne peux m'**abandonner** à la mort *
ni laisser ton ami **voir** la corruption.
- = Tu m'apprends le chemin de la vie : +
devant ta face, **débordement** de joie ! *
À ta droite, **éternité** de délices !

Ant. Ma chair reposera dans l'espérance.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

Parole de Dieu « *Que le Dieu de paix lui-même vous sanctifie totalement et que votre esprit, votre âme et votre corps soient parfaitement gardés pour être irréprochables lors de la venue de Notre Seigneur Jésus-Christ.* » **1 Th 5, 23**

Vendredi

Psaume 87. Lamentation et supplication dans un péril extrême

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

Ant. Le jour et la nuit, j'ai crié devant toi, Seigneur.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

- Seigneur, mon **Dieu** et mon salut, *
dans cette nuit où je **crie** en ta présence,
- que ma prière **parvienne** jusqu'à toi, *
ouvre l'**oreille** à ma plainte.
- Car mon âme est **rassasiée** de malheur, *
ma vie est au **bord** de l'abîme ;
- on me voit déjà **descendre** à la fosse, *
je suis comme un **homme** fini.

- Tu m'as mis au plus **profond** de la fosse, *
en des lieux engloutis, ténébreux ;
- le poids de ta **colère** m'écrase, *
tu déverses tes **flots** contre moi.
- Tu éloignes de **moi** mes amis, *
tu m'as rendu abominable pour eux ;
- enfermé, je n'ai **pas** d'issue, *
à force de souffrir, mes **yeux** s'éteignent.
- Je t'appelle, **Seigneur**, tout le jour, *
je tends les **mains** vers toi :
- Moi, je crie vers **toi**, Seigneur ; *
dès le matin, ma prière te cherche :
- pourquoi me rejeter, Seigneur, *
pourquoi me **cacher** ta face ?
- Malheureux, frappé à **mort** depuis l'enfance, *
je n'en peux plus d'endurer tes fléaux ;
- sur moi, ont déferlé tes orages : *
tes effrois m'ont **réduit** au silence.
- Ils me cernent comme **l'eau** tout le jour, *
ensemble ils se referment sur moi.
- Tu éloignes de moi **amis** et familiers ; *
ma compagne, **c'est** la ténèbre.

Ant. Le jour et la nuit, j'ai crié devant toi, Seigneur.

T.P. Alléluia, alléluia, alléluia.

Parole de Dieu « *Toi, Seigneur, tu habites au milieu de nous et ton saint nom a été invoqué sur nous : ne nous abandonne pas, Seigneur notre Dieu.* » **Jr 14, 9**

Répons

R/ En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit. (T.P. : * alléluia, alléluia.)

V/ C'est toi qui nous rachètes, Seigneur, Dieu de vérité. R/ (T.P. : *)

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.

36

= Maintenant, ô Maître souverain,+
tu peux laisser ton serviteu**r** 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.

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

Oraisons

Lundi

Accorde, Seigneur, un repos salutaire à nos corps et ce que nous avons semé aujourd'hui par notre travail, fais-le croître pour la moisson éternelle. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

Mardi

Dans ta bienveillance, Seigneur, illumine cette nuit et fais que nous nous endormions dans ta paix, nous, tes serviteurs, pour nous lever ensuite en ton nom à la clarté du nouveau jour. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

Mercredi

Seigneur Jésus-Christ, doux et humble, toi qui donnes à ceux qui te suivent un joug suave et un fardeau léger, daigne recevoir nos vœux et nos oeuvres de ce jour et accorde-nous un repos qui nous rendra plus prompts pour ton service, Toi qui vis et règnes pour les siècles des siècles. Amen.

Jedi

Fatigués par le travail de ce jour, nous te demandons, Seigneur notre Dieu, de refaire nos forces par un sommeil paisible pour que, toujours réconfortés par ton secours, nous te soyons dévoués de corps et d'esprit. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

Vendredi

Accorde-nous, Dieu tout-puissant, de nous attacher fidèlement à ton Fils unique enseveli, de telle sorte que nous méritions de nous relever avec lui pour la vie nouvelle, lui qui vit et règne pour les siècles des siècles. Amen.

Conclusion et Hymne mariale

Famille Missionnaire de Notre-Dame
Plus d'infos sur fmnd.org