



# Prier le chapelet

*Avec les Soeurs de  
Saint-Frai*



*Im*



*Les « Sœurs de Saint-Frai »,*

*ou « Filles de Notre-Dame des Douleurs » ont été fondées à Tarbes (65) en 1866 par Marie Saint-frai et le père Dominique Ribes. Elles vivent auprès des personnes âgées leur charisme d'Accueil et de Compassion, en France et en Orient. Très concrètement, leur quotidien mêle la prière, la vie communautaire, et le service auprès des résidents des EHPAD dans lesquels elles vivent toute l'année. Membres de la famille franciscaine, elles cherchent à accompagner de leur mieux les souffrances qu'elles rencontrent, avec la Vierge Marie. Elles partagent leur spiritualité avec une fraternité de laïcs, en France et en Orient. A Lourdes, elles accueillent les pèlerins malades depuis 1872.*

*« Marie Saint-Frai fut toute à Dieu et l'une des grandes préoccupations de sa vie fut de porter à la prière les personnes de son entourage. Comme notre fondatrice, nous sommes appelées dans ce monde au service de nos frères souffrants, tout spécialement les personnes en fin de vie, avec une prédilection pour les plus défavorisées. En elles, Mère Saint-Frai découvrait le Visage du Christ et c'est à travers elles qu'elle servait, dans l'amour et le plus grand respect, la Personne de Jésus.*

*Nous vous invitons dans ce livret à découvrir la spiritualité de nos fondateurs en priant le rosaire avec des extraits de leur correspondance. Nous vous invitons aussi à découvrir le « Chapelet de Notre Dame des Douleurs », cher à notre Congrégation, et la couronne des sept allégresses, propre à la tradition franciscaine. »*



*Prier le Rosaire*  
*avec le père Dominique Ribes*



# Les mystères Joyeux

## 1 – L'Annonciation

*« Marie dit alors "Je suis la servante du Seigneur ; qu'il m'advienne selon ta parole !" » Luc 1, 38*

Aimez, aimez Jésus et dites-moi les blessures que le divin Amour fait dans votre cœur ! Apprenez-moi que vous vous appliquez à connaître tous les jours davantage, Celui que vous appelez votre Bien-aimé, que vous travaillez à reproduire en votre personne Sa simplicité, Sa douceur, Son humilité, Son esprit de sacrifice et Ses autres vertus. » (20 décembre 1863)

## 2 – La Visitation

*« Mon âme exalte le Seigneur, et mon esprit tressaille de joie en Dieu mon sauveur, parce qu'il a jeté les yeux sur l'abaissement de sa servante. » Luc 1, 46*

Je bénis le Seigneur de tout ce qu'Il opère en vous. Remerciez le Seigneur des grâces qu'Il vous accorde, chantez, chantez souvent le Magnificat et pénétrez-vous des sentiments qui animaient la plus pure et la plus favorisée des créatures. O Jésus ! Que Vous êtes admirable ! Quel soin Vous prenez de Vos élus ! Comme vous veillez d'une manière toute spéciale sur celle qui ne veut plus vivre que pour vous, qui n'aspire qu'à s'éloigner du monde et à aller chanter Vos louanges dans la solitude. Les hommes ne sont plus rien pour votre servante ; elle fuit leurs regards. Elle vit heureuse ; car l'œil de son Bien Aimé se repose sur elle. (16 janvier 1864)

## 3 – La Nativité de Jésus

*« Marie mit au monde son fils premier-né ; elle l'emballota et le coucha dans une mangeoire, car il n'y avait pas de place pour eux dans la salle commune. » Luc 2,7*

Que l'Enfant Jésus en descendant dans vos cœurs vous comble de ses grâces. Imitiez sa pauvreté, son humilité, sa charité, son amour des souffrants. (21 décembre 1889)

#### 4 – La Présentation de Jésus au Temple

*« Syméon les bénit et dit à Marie, sa mère : "Vois ! cet enfant doit amener la chute et le relèvement d'un grand nombre en Israël ; il doit être un signe en butte à la contradiction, - et toi-même, une épée te transpercera l'âme ! »  
Luc 2, 34-35*

Unissez vos peines intérieures à la douleur causée à la très Sainte Vierge par le glaive de Siméon. Soyez comme votre Mère, calme, résignée, forte. L'orage excité par le démon se dissipera, du courage ! (02 février 1891)

#### 5 – Jésus au Temple parmi les docteurs

*« Marie dit à Jésus : "Mon enfant, pourquoi nous as-tu fait cela ? Vois ! ton père et moi, nous te cherchions, angoissés." Et il leur dit : "Pourquoi donc me cherchez-vous ? Ne saviez-vous pas que je dois être dans la maison de mon Père ?" Luc 2, 49*

La Très Sainte Vierge aimait Dieu de tout son cœur. Elle lui était totalement dévouée et ne cherchait qu'à accomplir sa Sainte Volonté. Simple et bonne, elle répandait des trésors de grâces autour d'Elle. Comme votre Mère, mes chères Filles, n'ayez d'autre ambition que celle d'aimer et de servir Dieu. Offrez-Lui vos sueurs, vos fatigues ; soyez humbles, remplies de charité, observez vos règles. Les bénédictions du Ciel tomberont abondantes sur vos âmes. (21 septembre 1886)



# Les mystères Lumineux

## 1 – Le Baptême de Jésus

*« Jean rendit témoignage en disant : J'ai vu l'Esprit descendre, tel une colombe venant du ciel, et demeurer sur lui. Et moi, j'ai vu et je témoigne que celui-ci est l'Elu de Dieu. » Jean 1, 32*

Dieu est plus proche de vous, Il vous fait sentir davantage de présence. Vous avez, semble-t-il, plus besoin de Lui. Vous l'invoquez plus souvent, vous Lui demandez des lumières et des forces. Il se montre Père ! Il exauce les prières, les désirs de ses enfants. Il leur parle intérieurement, Il les éclaire, Il les soutient dans leurs fatigues, Il agit en elles, Il multiplie leurs mérites pour le Ciel. (1er novembre 1888)

## 2- L'appel des disciples

*« La mère de Jésus lui dit : « Ils n'ont pas de vin. » Jésus lui dit : « Que me veux-tu femme ? Mon heure n'est pas encore arrivée. » Sa mère dit aux servants : "Tous ce qu'il vous dira, faites-le." » Jean 2, 3*

Rappelez-vous, mes Filles, la pêche miraculeuse. Les Apôtres s'étaient fatigués toute la nuit et ils n'avaient rien pris. Le Divin Sauveur leur apparaît. Il leur ordonne de jeter le filet et, cette fois, le filet se remplit d'une quantité prodigieuse de gros poissons. Ainsi en sera-t-il de vous. Vous vous êtes fatiguées, Notre Seigneur vous a suivies de l'œil, comptant vos pas, dictant vos paroles, estimant à leur prix vos fatigues. Aujourd'hui, Il intervient d'une manière visible. (1er juillet 1889)

## 3- L'annonce du Royaume

*« Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. » Marc 1, 15*

Vous semez la divine Semence. Est-ce que Dieu ne peut pas vous donner une moisson abondante ? Est-ce que des arbres portant de beaux fruits ne

pourraient pas s'élever dans le jardin que vous cultivez ? Travaillez avec constance. Priez et abandonnez-vous entre les bras de la divine Providence, et tenez-vous en paix. Vous êtes agréable au Seigneur pourvu que vous marchiez sous ses regards avec humilité, pratiquant la charité et cherchant par vos exemples à porter les autres à l'observation de la Règle. Ayez plus de confiance en Notre Seigneur. Soyez plus courageuse, plus grande. Aimez, aimez beaucoup Celui qui vous a tant aimée ! (21 octobre 1891)

#### 4 – La Transfiguration

*« Jésus prend avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les emmène à l'écart, sur une haute montagne. Il fut transfiguré devant eux ; son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements, blancs comme la lumière. »  
Matthieu 17, 1-2*

Des épreuves vous attendent, mais le moment n'est pas encore arrivé. Votre Bien Aimé vous fait part de Ses joies, Il voudra que vous trempiez vos lèvres dans Son calice d'amertume. Après le Thabor, le Golgotha. Les vrais disciples du Christ, les âmes privilégiées surtout ont toujours été éprouvés, persécutés. Mais, confiance ! Jésus Christ., qui a vaincu le monde vous rendra triomphante. Seulement lorsque l'heure sera venue, n'oubliez pas qu'il est bon pour vous de passer par la tribulation. (12 janvier 1864)

#### 5 – L'institution de l'Eucharistie

*« Je suis le pain de vie. Qui vient à moi n'aura jamais faim ; qui croit en moi n'aura jamais soif. » Jean 6,35*

Tous les jours je vous présente à Lui au Saint Autel. En vous sacrifiant pour les Pauvres, c'est pour Lui que vous vous immolez. Courage donc, mes chères Filles, soyez fidèles à vos pratiques de piété. Elevez souvent votre cœur vers le Ciel. Notre Seigneur aime les religieuses qui Lui sont étroitement unies, Il les enrichit de Sa grâce et multiplie leurs mérites. (12 novembre 1888)

# Les mystères Douloureux

## 1 – L'Agonie

*«Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani et il commença à ressentir tristesse et angoisse. » Matthieu 26, 36*

Si le Seigneur continue à s'éloigner, imitez Jésus au Jardin des Oliviers et estimez-vous heureuse de pouvoir Lui ressembler, en quelque chose. Aimez à répéter la prière qu'Il adressait à Son Père dans cette circonstance solennelle : « Mon Père si c'est possible que ce calice s'éloigne de Moi ; mais que Votre Volonté se fasse et non la mienne », et si la chose est nécessaire, Il vous enverra un ange pour vous fortifier.(02 janvier 1864)

## 2 – La Flagellation

*«Pilate leur relâcha Barabbas; et, après avoir fait battre de verges Jésus, il le livra pour être crucifié» Matthieu 27, 26*

Oh ! Mes Filles, ayez à cœur d'être de vraies religieuses, de dignes épouses de Notre seigneur Jésus Christ. Vous avez tout quitté pour Lui. Attachez-vous à Lui et suivez-Le dans la voie qu'Il vous a tracée. La Vie Religieuse est une vie d'immolation continuelle. On ne le comprend pas assez ; on se refuse à porter la Croix qui est placée sur les épaules ; on s'en décharge volontiers. Pour vous, mes Filles, porter la Croix et marcher sur les pas de votre Divin Epoux, c'est observer la Règle, c'est savoir garder le silence, c'est travailler par la pratique de l'examen particulier à s'amender de ses défauts, c'est avancer dans la perfection de votre saint état. Ne l'oubliez pas.(1er juin 1885)

## 3 – Le couronnement d'épines

*«Alors les soldats du gouverneur emmenèrent Jésus dans le prétoire et rassemblèrent autour de lui toute la garde. Ils lui enlevèrent ses vêtements et le couvrirent d'un manteau rouge. Puis, avec des épines, ils tressèrent une*

*couronne, et la posèrent sur sa tête; ils lui mirent un roseau dans la main droite et, pour se moquer de lui, ils s'agenouillaient en lui disant: "Salut, roi des Juifs!"». Matthieu 27, 27-29*

Observez vos règles. Renoncez-vous vous-mêmes, brisant la volonté, combattant l'amour propre, portant la croix. Dieu vous bénisse. Vous serez des Apôtres et vous sauverez des âmes en grand nombre. Qu'Il vous donne sa paix et vous remplisse de sa grâce ! Allez au Nom du Seigneur. (16 juin 1891 B)

#### **4 – La marche au Calvaire**

*«Ils réquisitionnent, pour porter la croix, un passant, Simon de Cyrène, le père d'Alexandre et de Rufus, qui revenait des champs. Et ils amènent Jésus à l'endroit appelé Golgotha, c'est-à-dire: Lieu-du-Crâne, ou Calvaire» Marc 15, 21-22*

Quand on est décidé à suivre la voie de l'obéissance et de la croix, on marche par un chemin sûr ; on arrive certainement à Jésus qui est la Vérité et la Vie. Ne vous laissez point troubler par les suggestions du malin esprit qui, jaloux de voir que vous vous donnez sans réserve à N.S. voudrait vous décourager pour vous détourner de votre projet ou du moins pour vous ralentir ; le démon est si rusé. Il essaie d'arrêter le bien, s'il ne peut l'empêcher il diminue tant qu'il peut. Ne l'écoutons pas. (20 décembre 1863)

#### **5 – Le cœur de Jésus est transpercé par la lance**

*« Jésus poussa un grand cri: "Père, entre tes mains je remets mon esprit"» Luc 23, 46*

Pénétrons dans le Cœur de notre Divin Sauveur. Là, nous trouverons la Lumière et la Force ; là nous sera communiquée la sève divine ; là nous sentirons les ardeurs de la Sainte Flamme dont nos âmes doivent brûler. Connaissez-vous Notre Seigneur Jésus Christ ? L'aimez-vous ? Priez-le de se révéler à vous et de vous attacher à Lui par des liens indissolubles. (01er juin 1885)

# Les mystères Glorieux

## 1 – La Résurrection

*«Le premier jour de la semaine, de grand matin, les femmes se rendirent au sépulcre. Elles trouvèrent la pierre roulée sur le côté du tombeau. » Luc 24, 1*

Mourez chaque jour à vous-même pour ne vivre que de la vie de votre Bien Aimé. Armez-vous de courage. Combattez avec l'intention de combattre toujours car vous aurez toujours des ennemis à vaincre. S'il n'y avait point à lutter, où serait le mérite ? Le Saint Esprit est votre Maître. Abandonnez-vous entièrement à Sa conduite. (14 janvier 1864)

## 2 – L'Ascension

*«Le Seigneur Jésus, après leur avoir parlé, fut enlevé au ciel et s'assit à la droite de Dieu» Marc 16, 19*

Soyez fidèles à vos pratiques de piété : offrez à Dieu vos fatigues, vos épreuves de quelque nature qu'elles soient et supportez-les généreusement pour Lui. Dans vos difficultés, tournez vos regards vers le Ciel. Notre Seigneur ne saurait vous abandonner. C'est pour Lui que vous travaillez. Il sera votre guide, votre soutien, votre consolation, votre joie. Confiance en Lui et bon courage. (30 août 1886)

## 3 – La Pentecôte

*«Quand arriva le jour de la Pentecôte, ils se trouvaient réunis tous ensemble. Soudain, il vint du ciel un bruit pareil à celui d'un violent coup de vent. Alors ils furent tous remplis de l'Esprit Saint.» Actes 2, 1-3*

Suivons la conduite de l'Esprit Saint. Que nos résistances à la grâce, que nos fautes même nous humilient, mais qu'elles ne nous abattent point. Le Dieu que nous servons connaît le limon dont Il nous a formés ; Lui seul est notre

force, allons toujours à Lui, dans le calme comme dans la tempête, que le ciel soit serein ou qu'il soit couvert de nuages. (20 décembre 1863)

#### 4 – L'Assomption

*« Désormais tous les âges me diront bienheureuse. Le Puissant fit pour moi des merveilles » Luc 1, 48-49*

Demandez à la Sainte Vierge la paix de l'âme. Chassez, ma Fille, cette tristesse qui vous porte le plus grand tort. Elle n'est pas de Dieu. Pourquoi ces retours sur vous-même ? Pourquoi ces ennuis ? Soyez humble, obéissante. Placez votre confiance en Dieu, ma Fille. Que la joie inonde votre âme et qu'elle se répande autour de vous. (18 septembre 1885 B)

#### 5 – Le couronnement de la Sainte Vierge

*« Un signe grandiose apparut dans le ciel: une Femme, ayant le soleil pour manteau, la lune sous les pieds, et sur la tête une couronne de douze étoiles » Apocalypse 12, 1.*

Un sacrifice offert à Dieu, une prière qui part d'un cœur brisé, les fatigues, les contradictions supportées par deux sœurs qui tendent la main. Gardez-vous donc mes Filles de vous décourager. Offrez à Dieu vos cœurs et tout ce que vous souffrez de peines, de privations etc. Ne perdez pas l'occasion d'embellir votre couronne. (17 avril 1886)



Prier  
le Chapelet de Notre-Dame des  
Douleurs  
et la Couronne Franciscaine  
avec Marie Saint-Frai



Le chapelet de Notre Dame des Douleurs était cher à Marie Saint Frai qui le priait souvent ; et depuis leurs débuts les « Filles de Notre Dame des Douleurs » se confient à Marie au pied de la Croix. Elles disent tous les jours le « Stabat Mater », et cherchent auprès de cette « Bonne Mère » soutien et réconfort. Elles lui confient les personnes âgées qu'elles accompagnent, leurs joies et leurs difficultés.

Le chapelet de Notre Dame des Douleurs est l'occasion de méditer sur les souffrances de la Sainte Vierge et de lui confier toutes nos épreuves, afin de les vivre avec elle. Marie nous enveloppe de sa tendresse et nous aide à surmonter nos difficultés, en nous montrant comment, comme elle, les vivre sous le regard du Père. Tout chrétien peut prier ce chapelet qui existe depuis le XVIIe siècle.

Les sœurs, de spiritualité franciscaine, prient aussi la couronne des « sept allégresses » de Marie. Nous vous proposons ici de prier ces deux chapelets avec des méditations extraites des lettres de Marie Saint Frai à ses sœurs.

### **Comment dire le chapelet de Notre Dame des Douleurs ?**

On commence par le signe de la Croix

Puis l'on dit sept « septaines », une pour chaque douleur de la Vierge. Une septaine se compose d'un « Notre Père » et de sept « Je vous salue ».

On dit ensuite trois « Je vous salue » en l'honneur des larmes versées par la Sainte Vierge.

On dit : « Notre Dame des Douleurs, priez pour nous ».

On termine par le signe de la Croix.

## 1ère Douleur: LA PROPHÉTIE DE SIMÉON

*«Et Siméon les bénit et dit à Marie, sa mère: «Vois; cet enfant est là pour la chute et le relèvement de beaucoup en Israël, et pour être un signe en butte à la contradiction et toi-même, une épée te transpercera l'âme !» Luc 2, 34*

« Voulez-vous être fortes, mes Filles, et n'avoir rien à craindre ? Eh ! bien soyez les amies et les épouses de Jésus ; vous ne le serez que par l'observation de notre Règle. Servez Dieu avant toutes choses, ne vous préoccupez que de cela et ce bon maître saura bien faire valoir votre cause et pourvoir à vos besoins.» (25 avril 1885)

## 2ème Douleur: LA FUITE EN ÉGYPTÉ

*«Quand ils se furent retirés, voici que l'Ange du Seigneur apparaît en songe à Joseph et dit: Lève-toi, prends avec toi l'enfant et sa mère, et fuis en Égypte.» Matthieu 2, 13-14*

« Priez bien Notre Seigneur de vous façonner, soyez bien fidèle aux inspirations de la grâce et puis agissez dans le calme et la paix. Rappelez-vous que vous devez faire du bien et que vous n'y parviendrez que par le bon exemple et au prix de bien des sacrifices. » (16 juillet 1889 B)

## 3ème Douleur: LA PERTE DE L'ENFANT JÉSUS AU TEMPLE

*«Et lorsqu'il eut douze ans, ils y montèrent, selon la coutume de la fête, et une fois les jours accomplis, comme ils s'en retournaient, l'enfant Jésus resta à Jérusalem à l'insu de ses parents. Croyant qu'il était dans la caravane, ils firent une journée de chemin, et ils le recherchaient parmi leurs parents et connaissances. Et ne le trouvant pas, ils s'en retournèrent, toujours à sa recherche, à Jérusalem.» Luc 2, 43-45*

« C'est sans cesse que je supplie le Divin Maître de vous combler de ses grâces et de son amour. Puissiez vous y correspondre fidèlement. Efforcez-vous chaque jour de devenir de bonnes et saintes religieuses par la pratique de l'humilité, de la charité, de la patience. Soyez ferventes au service du Bon Dieu » (08 janvier 1893 B)

#### **4ème Douleur: LA RENCONTRE DE JÉSUS ET DE MARIE SUR LE CHEMIN DE CROIX**

*«Une nombreuse multitude du peuple le suivait, ainsi que des femmes qui se frappaient la poitrine et se lamentaient sur lui.» Luc 23, 27*

« Entrons dans les sentiments du Cœur de notre bon Maître et compatissons à ses humiliations et à ses grandes souffrances. Mourons à tout ce qui n'est pas Dieu pour ressusciter avec Lui. » (30 mars 1890)

« Maintenant, bien chères Filles, c'est le moment d'être à l'œuvre, à l'œuvre de la sanctification personnelle et de la sanctification des chères âmes qui vous sont confiées par le Seigneur. Vous savez qu'on ne peut arriver à réussir dans cette dernière que si soi-même on est parvenu à établir chez soi cette sainteté qui ne se communique que par l'exemple, par des actes. » (10 mars 1889)

#### **5ème Douleur: LA CRUCIFIXION ET LA MORT DE JÉSUS SUR LA CROIX**

*«Près de la croix de Jésus se tenaient sa mère et la sœur de sa mère, Marie, femme de Clopas, et Marie Madeleine. Jésus donc, voyant sa mère et, près d'elle, le disciple qu'il préférait, dit à sa mère: «Femme, voilà ton fils». Ensuite il dit au disciple : «Voilà ta mère.» Jean 19, 25-27*

« Déposez toutes vos peines et tous vos ennuis au pied de la croix de Notre Divin Sauveur. Demandez le courage et la patience. Ce bon Maître vous aidera à porter cette croix dont Il veut vous charger et Il répandra dans vos cœurs le baume de ses divines consolations. » (20 avril 1892 B)

« Que ce Dieu d'amour daigne répandre sur vous sa sainte bénédiction afin que vous puissiez établir l'œuvre de Marie dans les Douleurs et que je puisse mériter d'être son humble et fidèle Fille bien dévouée. » (31 décembre 1861)

## 6ème Douleur: LE CORPS DE JÉSUS PERCÉ D'UNE LANCE ET DESCENDU DE LA CROIX

*«L'un des soldats, de sa lance, lui piqua le côté, et il sortit aussitôt du sang et de l'eau.» Jean 19, 34*

« Ayez donc du courage, et confiez-vous avec toutes vos épreuves en Celui qui vous aime de toute la tendresse de son adorable Cœur et qui tient compte de vos moindres combats et de vos luttes pour les récompenser un jour. » (10 mars 1892)

« Mes bien chères filles, j'ai demandé à notre Bonne Mère de faire de vous de véritables enfants de Marie dans les Douleurs. Pauvres enfants, il y a des moments bien pénibles pour nous, la nature s'y refuse quelquefois. Souvenons-nous, mes chères Filles, que notre Divin Maître a voulu être couronné d'épines avant d'être couronné de gloire. Songeons à ses tourments et surtout à la plaie de son Divin Cœur où nous nous sommes réfugiées dimanche dernier comme dans un Sanctuaire inaccessible à tous les écueils qui se présentent sous nos pas. Marchons toutes ensemble, en véritables Sœurs en Notre Seigneur Jésus-Christ. Tenons-nous par la main en signe d'union inébranlable et c'est ainsi que nous arriverons au terme de nos travaux. » (19 juillet 1863)

## 7ème Douleur: JÉSUS EST MIS AU TOMBEAU

*«A l'endroit où il avait été crucifié, était un jardin, et dans ce jardin un tombeau tout neuf, où personne encore n'avait été mis. A cause de la Préparation des Juifs, comme le tombeau était proche, ce fut donc là qu'ils mirent Jésus.» Jean 19, 41-42*

« Que ce Bon Maître répande sur votre petite Communauté, sa joie, sa paix, sa charité et que tous vos cœurs s'unissent pour procurer sa gloire. Que le Seigneur vous bénisse et vous rende saintes. » (28 décembre 1892)

« Servons avant tout notre Dieu, nous n'aurons rien à craindre alors car la mort sera pour nous un commencement de la vie et d'une vie de joie et de bonheur éternel. » (26 novembre 1890)

« J'ai réuni mes peines à celles de notre bonne Mère des Douleurs à qui j'ai confié le soin et la direction de mes chères Filles et des Pauvres, nos enfants aussi. Prions-la, mon honoré Père, cette Bonne Mère, en union avec toute notre maison, afin que la sainte Volonté de Dieu s'accomplisse. »

14 mai 1866



## Le « Stabat Mater »

Elle est debout,  
Près de la Croix  
Seule au plus haut de la douleur  
Adorant son Dieu qui meurt.

Elle est debout devant la Croix.  
Un glaive lui traverse l'âme.  
Marie pleurant devant son Fils  
est devenue pure douleur.

Elle est trop grande sa souffrance :  
à briser nos cœurs de chair  
Elle est l'insondable mystère  
Que seul sait l'Homme des  
Douleurs.

Comment ne pas pleurer d'amour  
en contemplant ce double abîme,  
cette souffrance qui grandit  
à voir ainsi l'autre souffrir.

Elle a gravi le long supplice  
jusqu'au sommet où tout se tait.  
Elle boit au calice du Sauveur  
pour le pardon de nos péchés.

Voici mourir devant ses yeux  
son seul enfant, son seul Seigneur,  
dans un vertige de détresse,  
dans un océan de douleur.

Ô Mère aimée du Fils de Dieu,  
Ô source vive de l'Amour,

fais-moi pleurer tes larmes,  
fais-moi entrer dans ta douleur.

Daigne brûler mon cœur de chair  
à l'amour fou du doux Sauveur,  
enseigne-moi la porte étroite,  
et le chemin d'aimer Jésus.

Tu es debout devant la Croix :  
accorde-moi d'y demeurer,  
d'y partager ta désolance,  
ta compassion du Crucifié.

Donne-moi part à sa souffrance  
toi qui en sais la profondeur;  
je veux aimer ses plaies sacrées,  
et avec toi, porter sa mort.

Vierge des vierges, donne-moi,  
d'être brûlé de son Esprit,  
lave moi dans ses blessures,  
purifie-moi dans son amour.

Permetts qu'à l'ombre de la Croix,  
je sois trouvé au dernier jour.  
Au jugement du Roi du monde,  
Mère, intercède pour ma vie.

Et Toi, Jésus, mon seul Sauveur,  
donnant ta vie pour mon péché,  
quand Tu viendras dans ton  
Royaume  
souviens-toi de moi, Ô Jésus.

## Comment dire le chapelet des sept allégresses (ou « couronne franciscaine ») ?

On commence par le signe de la Croix

Puis l'on dit sept dizaines, une pour chaque allégresse de la Vierge.

On termine par le signe de la Croix.

**Première Allégresse: l'Annonciation** *De l'Évangile selon saint Luc: "Voici la servante du Seigneur, que tout se passe pour moi selon ta parole".*

« Dieu est là, comme partout ailleurs, que Lui seul est capable de soutenir et de consoler, aussi je vous engage de vous retourner plus que jamais à cette source qui ne vous fera pas défaut. Qu'Il vous conserve au milieu du danger si tel est son bon plaisir ou, sinon, qu'Il fasse de nous des saintes. Oui ! Chères Filles, nous lui avons tout donné, ainsi soyons généreuses. » 24 juillet 1884

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, apprennent à dire oui aux événements de la vie quotidienne.

**Deuxième Allégresse: la Visitation** *De l'Évangile selon saint Luc: "Marie entra dans la maison de Zacharie et salua Elisabeth. Remplie de l'Esprit Saint, Elisabeth s'écria: Heureuse celle qui a cru aux paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur".*

« Que ce bon Maître vous remplisse de dévouement pour les âmes, de zèle pour sa gloire et que toutes vous soyez des religieuses selon son Cœur. » 1er janvier 1890

« Je me réjouis de penser que Notre Seigneur habite au milieu de vous. Puissiez-vous profiter de ses Divines leçons, vous serez alors des religieuses selon son cœur. Humbles, dévouées, patientes, obéissantes,

silencieuses, recueillies. Imitiez, imitez ce bon maître. Allez à Lui dans vos difficultés, vos besoins. Il ne reste jamais sourd à la prière d'une âme qui l'aime. » 09 avril 1890

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, sachent se réjouir des petits bonheurs de la vie.

**Troisième Allégresse: la Nativité** *De l'Évangile selon saint Luc: "Je vous annonce une grande joie, aujourd'hui vous est né un sauveur dans la ville de David".*

« Que ce Bon Maître répande sur votre petite Communauté, sa joie, sa paix, sa charité et que tous vos cœurs s'unissent pour procurer sa gloire. Que le Seigneur vous bénisse et vous rende saintes. » 28 décembre 1892

« Travaillez avec courage et dévouement à la construction de la maison qui doit abriter les membres souffrants du Divin Maître. » 1er décembre 1889

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, prennent le temps d'adorer Jésus.

**Quatrième Allégresse: l'Adoration** *De l'Évangile selon saint Matthieu: "En entrant dans la maison, ils virent l'enfant avec Marie, sa mère, et, tombant à genoux, ils se prosternèrent devant lui".*

« Je viens Divin Enfant près de votre crèche vous adorer comme les Pasteurs et les Mages et vous faire l'offrande de mon cœur. Je vous vois tremblant de froid, Seigneur ! Le Lieu où vous naissez ne peut point soutenir votre présence. Quittez donc l'étable et venez, s'il vous plait, prendre une nouvelle naissance dans mon cœur. » Prière à la crèche

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, apprennent à ne pas se faire d'inutiles soucis.

**Cinquième Allégresse: le Recouvrement** *De l'Evangile selon saint Luc:*  
*"Comment se fait-il que vous m'avez cherché? Ne le saviez-vous pas?  
C'est chez mon Père que je dois être".*

« Ainsi, chères Enfants, votre Mère vous répète : du courage et une vraie confiance en Dieu et tout ira. La seule chose que vous ayez à faire afin d'attirer sur votre maison et sur chacune de vous cette protection céleste si nécessaire pour réussir parfaitement, la voici : Soyez de vraies religieuses par l'observation exacte de votre Règle, de vos Vœux. Soyez bien humbles, très charitables, surtout silencieuses car c'est là le grand moyen d'éviter le péché et d'arriver à la pratique de la vertu. Ayez aussi beaucoup de dévouement pour les pauvres surtout ce qui regarde l'âme, ne soyez point indifférentes car il faudra en répondre un jour devant le Bon Dieu. » (19 avril 1887)

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, cherchent toujours Jésus dans leur vie quotidienne.

**Sixième Allégresse: la Résurrection** *De l'Evangile selon saint Marc:*  
*"N'ayez pas peur! Vous cherchez Jésus de Nazareth, le crucifié, il n'est pas ici, il est ressuscité".*

« Que la paix, la joie de Notre Seigneur remplissent vos âmes et y demeurent. C'est la grâce que j'ai demandée pour chacune de mes chères Filles en ces jours de grandes fêtes. J'ai encore prié ce divin Maître de nous ressusciter à une vie meilleure, à une vie plus parfaite et de nous accorder d'y persévérer. Puissent mes pauvres prières avoir été exaucées. » (01er avril 1891)

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, célèbrent dans la joie, les sacrements de l'Eucharistie, du pardon et de l'onction des malades.

**Septième Allégresse: l'Assomption** *De l'Évangile selon saint Luc : "Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles".*

« Je vous engage, chères Filles, à bien sanctifier ce mois consacré à notre bonne Mère du ciel. Vous savez toutes combien le secours de cette Puissante Reine nous est nécessaire. Et pour nous attirer sa protection, que devons-nous faire ? Rien n'est plus agréable à cette bonne Mère que l'imitation de ses vertus. Ainsi, appliquons-nous chacune pendant son mois, à l'imiter dans son humilité, sa pureté, sa charité et sa conformité à la Sainte Volonté de Dieu. » (25 avril 1887)

Que les personnes âgées, spécialement celles de nos maisons, avec toi, Marie, se préparent à la rencontre avec Jésus ressuscité.

*« Je prie ce Bon Maître*

*de vous donner toutes les grâces qui vous sont nécessaires.*

*Mettez en Lui tout votre appui et dans toutes les difficultés et*

*les épreuves, Il sera avec vous et vous soutiendra.»*

*Marie Saint Frai, 29 Mars 1893*



<https://www.saintfrai.org/>