

Comment réciter le chapelet des Sept Douleurs de Notre-Dame ?

Le *chapelet des Sept Douleurs de la Vierge Marie* permet de méditer sur la manière dont Notre-Dame fut associée en toute sa vie à l'œuvre rédemptrice accomplie par son divin Fils.

[1]

Ce chapelet est très différent dans sa structure et sa composition du chapelet classique. Il se compose non pas de dizaines mais de « *septaines* », c'est-à-dire de séries de sept 'Ave Maria' (que l'on peut aussi remplacer par le 'Je vous salue' particulier pour honorer la Vierge de Compassion attribué à Saint Bonaventure). Ces *septaines* sont séparées non pas par un gros grain (comme dans les chapelets ordinaires) mais par une médaille : chaque médaille représentant l'une des douleurs de Marie.

Voici comment on prie *le chapelet des Sept Douleurs* :

-> I. On commence par faire le signe de la Croix :

In nómine Patris, et Filii, et Spíritus Sancti. Amen.

->II. Ensuite, on dit cette prière introductive :

Mon Dieu, je vous offre ce chapelet en l'honneur des sept principales douleurs de la Très Sainte Vierge Marie, Corédemptrice, pour votre plus grande gloire, pour ma conversion et celle de tous les hommes à votre Fils bien-aimé, Jésus-Christ, notre unique Rédempteur et notre unique voie pour venir à vous, en union avec le Saint-Esprit, pour les siècles des siècles. Amen.

->III. Puis, on dit un acte de contrition :

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché vous déplaît ; je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser, et de faire pénitence. Amen.

->IV. Puis on commence la méditation des Sept Douleurs de la Vierge Marie :

Sur le lien suivant, vous trouverez le détail pour la méditation-type de chacune des sept Douleurs de la Vierge Marie : [ouvrir](#)

Voici le schéma de chaque septaine :

- 1) Sur la médaille, on énonce la douleur sur laquelle on va méditer ;
- 2) on lit un court texte évangélique évoquant cette douleur et on annonce la grâce du mystère ;
- 3) puis on lit une prière méditative, par exemple celles de Saint Alphonse de

Ligori ;

- 4) après on annonce l'intention de réparation et on récite la prière suivante :

Notre Dame des martyrs, votre cœur a été blessé dans un océan des douleurs ; je Vous supplie, par les larmes que vous avez versées dans ces moments de grandes souffrances, obtenez-moi, et à tous les pécheurs, une vraie repentance.

- 5) Et ensuite on récite le 'Pater noster' puis sur chacun des grains de la septaine on récite un 'Ave Maria'.

Pater noster, qui es in caelis, sanctificetur nomen tuum ; adveniat regnum tuum ; fiat voluntas tua sicut in caelo et in terra. Panem nostrum quotidianum da nobis hodie, et dimitte nobis debita nostra, sicut et nos dimittimus debitoribus nostris, et ne nos inducas in tentationem sed libera nos a malo. Amen.

Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum, benedicta tu in mulieribus, et benedictus fructus ventris tui, Jesus. Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus, nunc, et in ora mortis nostræ. Amen.

->V. A la fin de la septaine, on récite ou on chante la strophe du Stabat Mater :

Sancta Mater istud agas Crucifixi fige plagas cordi meo valide[\[2\]](#):

Sainte Mère, daignez imprimer profondément dans mon coeur les plaies du Crucifié!

->VI. Après la 7ème septaine, on termine *la couronne des Sept Douleurs* d'abord par trois *Ave Maria* sur les trois derniers grains à part, et ensuite par un *Pater Noster*, sur la médaille principale représentant la Vierge Marie au cœur percé de sept glaives, dans l'intention d'honorer les larmes que la Sainte Vierge a versées lors de la mort de son Fils et pour demander une vraie contrition de nos péchés. *On peut, pour ces trois derniers Ave Maria, réciter le 'Je vous salue' pour honorer la Vierge de Compassion attribué à Saint Bonaventure :*

Je vous salue, Marie, pleine de douleurs; Jésus crucifié est avec vous; Vous êtes digne de compassion entre toutes les femmes et digne de compassion est Jésus, le fruit de vos entrailles. Sainte Marie, Mère de Jésus crucifié, c'est nous qui avons attaché à la Croix votre divin Fils : Obtenez-nous des larmes de repentir et d'amour, maintenant et à l'heure de notre mort. Ainsi soit-il.

->VII. Puis on dit la prière de Pie XI à Marie Corédemptrice[\[3\]](#) :

Ô Mère de piété et de miséricorde, qui assistiez votre doux Fils tandis qu'Il accomplissait sur l'autel de la croix la Rédemption du genre humain, comme corédemptrice et associée de ses douleurs ; conservez en nous et accroissez chaque jour, nous vous en prions, les précieux fruits de sa Rédemption et de votre compassion. Vous êtes la Mère de tous, faites que, dans la

pureté des mœurs, dans l'unité des esprits et la concorde des âmes, nous puissions enfin jouir sans inquiétude des dons d'une paix désormais assurée. Ainsi soit-il.

->VIII. Ensuite, le Prêtre dit :

Durant Votre Passion, Seigneur Jésus, le glaive de douleurs prédit par Siméon transperça le cœur très aimant de Marie Corédemptrice, Votre Mère. Tandis que nous rappelons ses souffrances, de grâce, accordez-nous de recueillir les fruits de votre bienheureuse Rédemption. Vous qui vivez et réglez avec le Père dans l'unité du Saint-Esprit dans les siècles des siècles. Amen.

->IX Enfin, on dit trois fois :

Cœur douloureux et immaculé de Marie Corédemptrice, priez pour nous !

[1] Pour approfondir les mystères médités dans ce chapelet, il serait utile de lire les *Réflexions sur chacune des sept douleurs de la Sainte Vierge* de Saint Alphonse de Liguori (dans *Les Gloires de Marie*)

[2] Stabat Mater en chant grégorien : <https://www.youtube.com/watch?v=2IRfArKlcZ8>

[3] Prière de Pie XI aux pèlerins de Lourdes le 28 avril 1935.

[Commentaires pour chacune des Sept Douleurs de la Vierge Marie](#)