

**Exapostilaires et stichères**  
**pour les 11 Évangiles de la Résurrection**  
**aux Matines du dimanche**

1° ÉVANGILE (Mt 28,16-20)

**Exapostilaire**

Allons avec les disciples sur la montagne de Galilée ; avec les yeux de la foi, nous y verrons le Christ nous annoncer qu'Il a tout pouvoir au ciel et sur la terre. Apprenons comment Il enseigne à baptiser toutes les nations au Nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit et nous promet de demeurer avec nous, ses disciples, jusqu'à l'accomplissement des temps.

**Théotokion**

Tu t'es réjouie avec les disciples, Vierge Mère de Dieu, car tu as vu le Christ ressuscité du tombeau le troisième jour, comme Il l'avait dit. Leur étant apparu, Il leur enseigna et leur révéla ce qui était le meilleur. Il leur ordonna de baptiser au Nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit, afin que nous croyions en sa Résurrection et te glorifiions, ô Vierge.

**Stichère des matines - ton 1**

*se chante (sauf occurrence avec une fête majeure qui a une stichère propre) à la suite des huit stichères des Laudes.*

Gloire...

Le Seigneur apparut aux disciples / alors qu'ils gravissaient la montagne de Galilée / pour contempler son Ascension d'ici-bas. / Et ils se prosternèrent devant Lui. / Instruits du pouvoir qu'Il leur avait donné, / ils furent envoyés par toute la terre / pour annoncer sa Résurrection d'entre les morts / et son retour aux cieux. / Le Christ Dieu, qui ne ment pas\*, leur donna également la promesse / de demeurer avec eux pour les siècles, // Lui le Sauveur de nos âmes.

\* Cf. Tite 1,2.

2° ÉVANGILE (Mc 16,1-8)

### **Exapostilaire**

Les femmes myrrhophores furent remplies de joie à la vue de la pierre roulée de devant le tombeau et d'un jeune homme assis dans le sépulcre qui leur dit : Voyez, le Christ est ressuscité ; dites-le aux disciples et à Pierre. Hâtez-vous vers la montagne de Galilée ; c'est là qu'Il vous apparaîtra, comme Il l'avait prédit à ses amis.

### **Théotokion**

Avant ta conception, ô Christ, un ange avait apporté à la Vierge la salutation : "Réjouis-toi". C'est également un ange qui avait roulé la pierre de devant ton tombeau. L'un au lieu de la tristesse apportait les signes d'une joie ineffable, l'autre au lieu de la mort proclamait que Tu étais le Donateur de vie et Te magnifiait, annonçant aux saintes femmes et aux disciples ta Résurrection.

### **Stichère des matines - ton 2**

Gloire...

Les femmes venues avec Marie T'apporter la myrrhe, / quand elles virent la pierre enlevée, / se demandaient comment elles parviendraient à réaliser leur désir. / Le trouble de leurs âmes fut apaisé par un jeune homme envoyé de Dieu qui leur dit : / Il s'est relevé, le Seigneur Jésus. / Aussi dites à ses disciples et messagers / de se hâter vers la Galilée pour voir le Ressuscité des morts, // Lui le Donateur de vie et Seigneur.

3° ÉVANGILE (Mc 16,9-20)

### **Exapostilaire**

Le Christ est ressuscité ! Que nul ne soit incrédule. Car Il est apparu à Marie de Magdala, ensuite Il s'est montré à ceux qui cheminaient vers un village, puis Il est apparu aux onze disciples alors qu'ils étaient à table. Les ayant envoyés baptiser, Il s'éleva aux cieux d'où Il était descendu, confirmant leur prédication par une multitude de signes.

### **Théotokion**

(Ô Christ), soleil resplendissant, (Tu es sorti) aujourd'hui du tombeau comme un époux d'une chambre nuptiale. Tu as dépouillé les enfers et anéanti la mort. Par les prières de celle qui T'a enfanté, envoie-nous la lumière, Toi, Lumière qui illumines les cœurs et les âmes, Lumière qui nous guides tous sur les voies de tes commandements et les chemins de la paix.

### **Stichère des matines - ton 3**

Gloire...

Les disciples qui n'avaient pas cru Marie de Magdala / leur annonçant la Résurrection des morts / et l'apparition du Sauveur, / furent blâmés pour la dureté de leurs cœurs. / Soutenus par des signes et des miracles, / ils furent envoyés à la prédication. / Toi-même, Seigneur, Tu T'es élevé vers ton Père, source de la lumière, / tandis qu'ils annonçaient en tout lieu ta parole la confirmant par des miracles. / Aussi, illuminés par eux, / nous glorifions ta Résurrection d'entre les morts, // Seigneur, Ami des hommes.

4° ÉVANGILE (Lc 24,1-12)

### **Exapostilaire**

Resplendissant de vertu, voyons deux hommes aux vêtements éblouissants qui se tiennent dans le tombeau vivifiant, tandis que les femmes myrrhophores inclinent leurs visages vers le sol. Soyons instruits de la Résurrection du Maître des cieus ; avec Pierre accourons vers la Vie qui est dans le tombeau et, émerveillés par tout ce qui est advenu, demeurons-y, afin d'y voir le Christ.

### **Théotokion**

Seigneur, Tu as ordonné de se réjouir et Tu as transformé la tristesse des ancêtres en apportant la joie de ta Résurrection dans le monde. Par les prières de celle qui T'a enfanté, ô Donateur de vie, Lumière qui illumines les cœurs, envoie la lumière de ta compassion, afin que nous Te clamions : Ami des hommes, Toi qui es à la fois Dieu et homme, gloire à ta Résurrection.

### **Stichère des matines - ton 4**

Gloire...

De grand matin, les femmes vinrent à ton sépulcre, ô Christ ; / elles désiraient trouver ton corps, mais il n'y était plus. / Alors qu'elles s'étonnaient encore, deux hommes aux vêtements resplendissants se tinrent devant elles et dirent : / Pourquoi cherchez-vous parmi les morts le Vivant ? / Il est ressuscité comme Il l'avait annoncé ; pourquoi avez-vous oublié ses paroles ? / À ces mots, elles crurent et annoncèrent ce qu'elles avaient vu ; / mais les disciples, qui étaient lents à croire, / doutèrent de la bonne nouvelle. // Alors Pierre courut et, ayant vu, glorifia tes merveilles.

5° ÉVANGILE (Lc 24,12-35)

### **Exapostilaire**

Lui qui est la Vie et la Voie, le Christ, ressuscité des morts, a fait route avec Luc et Cléopas et s'est fait reconnaître par eux à Emmaüs lorsqu'Il rompit le pain. Leurs âmes et leurs cœurs étaient brûlants lorsqu'Il leur parlait en chemin et leur expliquait par les Écritures ce qu'Il avait enduré. Clamons avec eux : Il est ressuscité, Il est apparu aussi à Pierre.

### **Théotokion**

Je chante, ô mon Créateur, ta miséricorde infinie, car Tu T'es abaissé afin d'assumer et de sauver la nature humaine meurtrie ; et Tu as daigné, Toi qui es Dieu, en T'incarnant de la Vierge pure, devenir semblable à moi et descendre jusqu'aux enfers, ô Seigneur compatissant, voulant me sauver, par les prières de celle qui T'a enfanté.

### **Stichère des matines - ton 5**

Gloire...

Combien sont sages tes jugements, ô Christ ! / À Pierre Tu as fait connaître ta Résurrection / par la seule vue des linges. / Tu as accompagné Luc et Cléopas / et Tu leur as parlé sans que ta parole ne Te révèle aussitôt. / C'est pourquoi ils Te reprochèrent d'être à Jérusalem le seul pèlerin à ignorer les événements survenus. / Mais Toi qui établis tout pour le bien de ta création, / Tu leur as révélé les prophéties qui Te concernaient et Tu t'es fait reconnaître lorsque Tu as béni le pain, / alors que déjà leurs cœurs étaient brûlants du désir de Te connaître. / Aussi, devant les disciples rassemblés, ils annoncèrent clairement ta Résurrection. // Par elle aie pitié de nous.

6° ÉVANGILE (Lc 24,36-53)

### **Exapostilaire**

Ressuscité du tombeau, ô Sauveur, Tu T'es présenté au milieu des apôtres et Tu as partagé avec eux la nourriture, montrant que par nature Tu étais Homme, et Tu as enseigné à prêcher le repentir. Puis Tu T'es élevé vers ton Père céleste et Tu as promis à tes disciples de leur envoyer le Consolateur, Toi qui es à la fois Dieu et Homme ; gloire à ta Résurrection.

### **Théotokion**

De ton sang très pur, ô Vierge toute sainte, l'Auteur de la création et Dieu de l'univers a pris une chair humaine. Il a recréé entièrement ma nature corrompue, te laissant après l'enfantement telle que tu étais avant. Aussi te louons-nous tous avec foi et Te clamons-nous : Réjouis-toi, Souveraine du monde.

### **Stichère des matines - ton 6**

Gloire...

Tu es pour les hommes la paix véritable, ô Christ ; / après ta Résurrection Tu as donné ta paix divine à tes disciples / qui se sont effrayés pensant voir un esprit. / Mais Tu as apaisé le trouble de leurs âmes en leur montrant tes mains et tes pieds. / Comme ils demeuraient incrédules Tu as ouvert leur esprit à l'intelligence des Écritures / par le partage de la nourriture et le rappel des enseignements ; / leur ayant annoncé l'accomplissement de la promesse du Père, / Tu les as bénis et Tu T'en es allé au ciel. / Aussi T'adorons-nous avec eux : // Seigneur, gloire à Toi.

7° ÉVANGILE (Jn 20,1-10)

### **Exapostilaire**

Marie ayant dit : "On a enlevé le Seigneur", Simon Pierre et l'autre disciple du Christ et aimé de Lui coururent au tombeau. À l'intérieur, ils ne trouvèrent que les linges à terre et, à part, le suaire qui recouvrait la tête. Mais ils gardèrent le silence jusqu'à ce qu'ils aient vu le Christ.

### **Théotokion**

Ô mon Christ plein de miséricorde, Tu as fait pour moi de grandes et étonnantes choses : Tu as été indiciblement enfanté par une jeune vierge, Tu as supporté la Croix et, ayant souffert la mort, Tu es ressuscité dans la gloire, libérant notre nature de la mort. Que ta gloire soit louée, ô Christ, et ta puissance glorifiée.

### **Stichère des matines - ton 7**

Gloire...

De grand matin, alors qu'il fait encore nuit, / pourquoi, ô Marie, te tiens-tu près du sépulcre et l'esprit enténébré te demandes-tu où Jésus a été déposé ? / Mais vois les disciples accourus qui à la vue des linges et du suaire découvrent la Résurrection / se souvenant de ce qui en avait été prédit dans les Écritures. / Avec eux et par eux nous aussi nous croyons // et nous Te chantons, ô Christ, Donateur de vie.

8° ÉVANGILE (Jn 20,11-18)

### **Exapostilaire**

Voyant deux anges à l'intérieur du tombeau, Marie fut frappée de stupeur ; elle ne reconnut pas le Christ et L'interrogea comme s'Il était le jardinier : Seigneur, où as-Tu déposé le corps de mon Jésus ? Mais quand Il l'appela, elle reconnut que c'était le Sauveur lui-même qui lui dit : Ne me touche pas, Je monte vers mon Père ; dis-le à mes frères.

### **Théotokion**

Ô Vierge, tu as indiciblement enfanté l'Un de la Sainte Trinité, Celui qui unique en sa personne a deux natures et possède les deux énergies. Prie-Le sans cesse pour ceux qui te vénèrent avec foi afin qu'ils soient délivrés de toutes embûches de l'Ennemi, car c'est auprès de toi à présent que tous nous cherchons refuge, ô Souveraine et Mère de Dieu.

### **Stichère des matines - ton 8**

Gloire...

Ce n'est pas en vain que Marie verse des larmes brûlantes, / car elle a été rendue digne de recevoir l'annonce des anges / et de Te voir en personne, ô Jésus. / Mais en tant que simple femme, ses pensées demeurent terrestres ; / c'est pourquoi, ô Christ, elle reçoit l'ordre de ne pas Te toucher, / mais d'aller porter la bonne nouvelle à tes disciples et leur annoncer ta montée vers la demeure du Père. / Comme elle, rends-nous dignes aussi de Te voir apparaître, // ô Maître et Seigneur.

9° ÉVANGILE (Jn 20,19-31)

### **Exapostilaire**

Alors que Tu étais entré les portes étant closes, d'un souffle de paix, ô Maître, Tu as empli tes apôtres du Très-saint Esprit et Tu leur dis de lier et de délier les péchés. Huit jours après, Tu montras à Thomas ton côté et tes mains. Avec lui nous clamons : Tu es Seigneur et Dieu.

### **Théotokion**

À la vue de ton fils ressuscité du tombeau le troisième jour, très sainte Vierge et Épouse de Dieu, tu as laissé toute l'affliction que tu avais supportée en tant que mère lorsque tu Le vis souffrir. Et voici que remplie de joie, avec ses disciples tu Le vénères et tu Le chantes. Aussi sauve ceux qui à présent te proclament Mère de Dieu.

### **Stichère des matines - ton 5**

Gloire...

Le soir du premier jour de la semaine, / ô Christ, Tu apparus à tes amis, / comme à la fin des temps ; / et par le miracle de ton entrée / les portes étant closes, / Tu confirmas le miracle de ta Résurrection d'entre les morts. / Tu remplis de joie tes disciples, Tu leur donnas l'Esprit Saint, / Tu leur conféras le pouvoir de remettre les péchés / et Tu ne laissas pas Thomas sombrer dans l'incrédulité. / À nous aussi accorde la connaissance véritable et la rémission de nos fautes, // Seigneur miséricordieux.

10° ÉVANGILE (Jn 21,1-14)

### **Exapostilaire**

Nathanaël et Pierre avec les fils de Zébédée, deux autres disciples et Thomas étaient venus pêcher dans la mer de Tibériade. Sur l'ordre du Christ ils jetèrent leur filet à droite de la barque et prirent une multitude de poissons. Pierre l'ayant reconnu entra dans l'eau pour aller vers Lui. C'était la troisième fois qu'il leur apparaissait, leur présentant du pain et du poisson sur les braises.

### **Théotokion**

Ô Vierge, intercède auprès du Seigneur ressuscité du tombeau le troisième jour, pour ceux qui te chantent et te vénèrent avec amour. Car tu es pour nous un refuge salutaire et une médiatrice auprès de Lui ; nous sommes ton héritage, nous sommes tes serviteurs, ô Mère de Dieu, et tous nous attendons ta protection.

### **Stichère des matines - ton 6**

Gloire...

Après ta descente aux enfers, et ta Résurrection d'entre les morts, ô Christ, / les disciples découragés de se trouver séparés de Toi retournèrent à leur labour, / ils reprurent leurs barques et leurs filets, mais ne prirent aucun poisson. / Mais Toi, Sauveur, / apparu en tant que Maître de l'univers, / Tu leur ordonnas de jeter le filet à droite de la barque. / Ta parole fut aussitôt suivie d'effet : / le poisson fut abondant / et un repas inhabituel fut préparé sur terre. / Tes disciples ce jour-là l'ont partagé ; / maintenant rends-nous dignes, nous aussi, / d'en goûter en esprit les délices, // Seigneur Ami des hommes.

11° ÉVANGILE (Jn 21,15-25)

### **Exapostilaire**

Après ta divine Résurrection, Seigneur, par trois fois Tu as demandé à Pierre : "M'aimes-tu ?", voulant le désigner comme premier pasteur. Pierre, ayant vu, marchant à leur suite, le disciple que Jésus aimait, demanda au Maître : "Et lui, Seigneur ?" Jésus lui dit : "Si Je veux qu'il demeure jusqu'à ce que Je revienne, que t'importe, ô Pierre, mon ami ?"

### **Théotokion**

Ô mystère étrange ! Ô miracle étonnant ! La mort a été définitivement détruite par la mort. Qui ne chanterait, qui ne vénérerait, ô Verbe, ta Résurrection et la Mère de Dieu qui sans corruption T'a enfanté dans la chair ? Par ses prières, délivre-nous tous de la géhenne.

### **Stichère des matines - ton 8**

Gloire...

Après ta Résurrection, ô Sauveur, / Tu es apparu à tes disciples, / et Tu as remis à Simon la charge de tes brebis en récompense de son amour, / car Tu Te souciais de ton troupeau. / Aussi lui dis-Tu : Pierre, si tu M'aimes, mène mes agneaux, mène mes brebis. / Mais lui aussitôt, montrant son affection, s'enquit de l'autre disciple. // Par leurs prières, ô Christ, garde ton troupeau des loups qui cherchent sa perte.