



**KEEP
CALM
AND
PRAY**

- Prier avec les psaumes -

MAME



**KEEP
CALM
AND
PRAY**

- Prier avec les psaumes -

MAMÉ

Introduction et présentation des psaumes : Ségolaine Moog, directrice adjointe pour l'aumônerie de l'enseignement public et la pastorale des adolescents

Relecture scientifique : Père Christophe Raimbault

© AELF, Paris, 2016, pour la traduction officielle liturgique des textes bibliques.

© Mame, Paris, 2016 pour l'ensemble de l'ouvrage.

ISBN : 978-2-7289-2168-3

Code MDS : 531 515

INTRODUCTION

Les psaumes sont un trésor inépuisable pour ceux qui s'adressent à Dieu.

Depuis des milliers d'années, ils sont des mots pour la prière. Ils ont été priés par Jésus lui-même et structurent la prière de l'Église depuis toujours. Ils sont priés par les Juifs, et les chrétiens de toute confession.

Il y a 150 psaumes, qui forment un livre de l'Ancien testament. Une grande partie d'entre eux est attribuée au roi David (x^e siècle avant J.-C.) qui était aussi un poète et un musicien. Ces prières sont des poèmes chantés qui s'adressent à Dieu de façon très directe. Il sont très concrets mais parfois, ils utilisent des images qu'il faut décrypter. Par exemple, lorsqu'un psaume mentionne les « ennemis », ce terme peut aussi désigner tout ce qui s'oppose à une vie heureuse, comme un défaut, un trait de caractère, ou une situation...

Les psaumes expriment une grande familiarité avec Dieu : Dieu est présent au cœur de celui qui écrit, de celui qui chante, de celui qui crie ou qui murmure les mots du psalmiste.

Dans une grande liberté d'expression, les psaumes interpellent Dieu, requièrent son attention, appellent à l'aide, au secours ; ils

demandent à Dieu d'intervenir, de se manifester, de montrer son amour et sa justice ici et maintenant, de sauver celui qui prie, de sauver le peuple qui le supplie.

Dans une joyeuse exultation, les psaumes invitent aussi à la danse et à la fête en l'honneur de Dieu qui agit avec bonté et justice, qui prend parti pour le plus faible, le malheureux, et qui l'exauce et le console.

Les psaumes reprennent le récit de la longue et fidèle alliance que Dieu a voulu nouer avec son peuple. Dieu demeure celui qui tient sa promesse, malgré les infidélités et les errances, malgré les fautes de son peuple.

Le psalmiste se souvient et pleure sur son sort, mais il espère en Dieu, il l'appelle et le remercie de sa présence et de ses bienfaits.

Nous trouvons dans ces prières une spontanéité, une simplicité, dans le dialogue qui s'engage avec Dieu par ces mots.

Grâce à toutes ces qualités, les psaumes sont au cœur de la prière des fidèles de toute langue et de toute génération, lors de ce qu'on appelle la prière des heures : partout dans le monde, sans interruption et à chaque instant, on prie Dieu, avec les psaumes, pour qu'il agisse partout et en chacun (cf. n° 188 *Youcat*).

Ouvrir ce livre, lire un psaume, prier avec un psaume, c'est intégrer la vaste communauté des croyants qui confient à Dieu leur souffrance, leur joie, leur détresse et leur espérance. C'est accepter que se tisse en nous un lien unique qui nous attache à Dieu, parfois fragile et ténu, parfois fort, toujours présent, un lien vital.

Les psaumes sont des mots qui nous sont donnés à méditer et à chanter, dans le silence ou en chœur, dans les moments de joie et de paix comme dans les instants douloureux. Ils résonnent avec toute la palette de nos émotions, avec toute la variété et la complexité de notre vie quotidienne.

Ils nous permettent d'exprimer, avec violence ou avec une grande poésie, ce qui nous agite et les épreuves que nous traversons. Avec humour parfois, le psalmiste rappelle à Dieu que pour lui rendre gloire, il faut être vivant !

Ce psautier compte l'intégralité des 150 psaumes, numérotés selon l'usage. Pour permettre un accès simple et rapide, plusieurs propositions sont faites. Les mots-clefs en marge ne sont pas les thèmes ou les titres des psaumes, ils ne résument pas le psaume concerné, mais ils sont une aide pour vous permettre d'entrer dans un psaume particulier plus spontanément.

Grâce aux pictogrammes (★†❤️🌟❤️) que vous trouverez en regard de certains, vous pourrez vous laisser entraîner dans une succession de psaumes que nous avons sélectionnés pour vous (voir p. 268). Ce ne sont pas les « meilleurs » psaumes, ni les plus importants. Ce sont différents parcours qui vous font aller de psaume en psaume, pour vous permettre de cheminer avec ces prières et d'entrer dans la grande famille de ceux qui prient Dieu.

Enfin, dans certains psaumes, nous avons mis en valeur une portion de phrase, un verset, qui accrochera votre regard et fera peut-être écho avec votre vie.

C'est ainsi que nous partagerons avec vous ce trésor de la prière.

La prière est une expérience de foi, un temps et un lieu où nous sommes attendus par Dieu lui-même, une occasion d'intimité qui croît et s'affermi au fil du temps. Les psaumes, par leur variété, par leur grande actualité, peuvent nous soutenir et structurer notre prière.

La prière est aussi un exercice de foi. C'est-à-dire que cela suppose une forme de discipline, qui ne contrevient pas à la spontanéité, mais qui s'inscrit dans la durée et dans la répétition.

La prière est un présent, un cadeau que nous fait Dieu pour entrer en dialogue avec Lui, ce qui signifie que nous avons aussi à écouter

ce qu'il veut nous dire, à être attentif aux moyens qu'il prend pour s'adresser à nous.

La prière est une aventure de foi et les psaumes en sont le *roadbook* : impossible de partir sans eux !

Ségolaine Moog,
directrice adjointe pour l'aumônerie
de l'enseignement public et la pastorale des adolescents

PSAUMES

PREMIER LIVRE

1 LE CHEMIN DES JUSTES

Justice
Fidélité
Bonheur

¹ Heureux est l'homme
qui n'entre pas au conseil des méchants, +
qui ne suit pas le chemin des pécheurs, *
ne siège pas avec cex qui ricanent,
² mais se plaît dans la loi du Seigneur
et murmure sa loi jour et nuit !

³ Il est comme un arbre
planté près d'un ruisseau, +
qui donne du fruit en son temps, *
et jamais son feuillage ne meurt ;
tout ce qu'il entreprend réussira,
⁴ tel n'est pas le sort des méchants.

Mais ils sont comme la paille
balayée par le vent : +

⁵ au jugement, les méchants ne se lèveront pas, *
ni les pécheurs au rassemblement des justes.
⁶ Le Seigneur connaît le chemin des justes,
mais le chemin des méchants se perdra.



1, 6

2

Libération
Esclavage
Fidélité

« TU ES MON FILS »

- ¹ Pourquoi ce tumulte des nations,
ce vain murmure des peuples ?
- ² Les rois de la terre se dressent,
les grands se liguent entre eux
contre le Seigneur et son messie :
- ³ « Faisons sauter nos chaînes,
rejetons ces entraves ! »
- ⁴ Celui qui règne dans les cieux s'en amuse,
le Seigneur les tourne en dérision ;
- ⁵ puis il leur parle avec fureur
et sa colère les épouvante :
- ⁶ « Moi, j'ai sacré mon roi
sur Sion, ma sainte montagne. »
- ⁷ Je proclame le décret du Seigneur !⁺
- Il m'a dit : « Tu es mon fils ;
moi, aujourd'hui, je t'ai engendré.
- ⁸ Demande, et je te donne en héritage les nations,
pour domaine la terre tout entière.
- ⁹ Tu les détruiras de ton sceptre de fer,
tu les briseras comme un vase de potier. »
- ¹⁰ Maintenant, rois, comprenez,
reprenez-vous, juges de la terre.
- ¹¹ Servez le Seigneur avec crainte,
rendez-lui votre hommage en tremblant.
- ¹² Qu'il s'irrite et vous êtes perdus :
soudain sa colère éclatera.

Heureux qui trouve en lui son refuge !



3

Combat
Protection
Soutien
Bénédiction



DU SEIGNEUR VIENT LE SALUT

¹ *Psaume. De David. Quand il fuyait devant son fils Absalom.*

² Seigneur, qu'ils sont nombreux mes adversaires,
nombreux à se lever contre moi,

³ nombreux à déclarer à mon sujet :

« Pour lui, pas de salut auprès de Dieu ! »

P

⁴ Mais toi, Seigneur, mon bouclier,

ma gloire, tu tiens haute ma tête.

⁵ À pleine voix je crie vers le Seigneur ;

il me répond de sa montagne sainte.

P

⁶ Et moi, je me couche et je dors ;

je m'éveille : le Seigneur est mon soutien.

⁷ Je ne crains pas ce peuple nombreux
qui me cerne et s'avance contre moi.

⁸ Lève-toi, Seigneur !

Sauve-moi, mon Dieu !

Tous mes ennemis, tu les frappes à la mâchoire ;
les méchants, tu leur brises les dents.

⁹ Du Seigneur vient le salut ;

viens ta bénédiction sur ton peuple !

P



3, 9

4

TU ME DONNES D'HABITER DANS LA CONFIANCE

Écoute

Pitié

Confiance

Bonheur



¹ *Du maître de chœur. Avec instruments à corde.
Psaume. De David.*

² Quand je crie, réponds-moi,
Dieu, ma justice !

Toi qui me libères dans la détresse,
pitié pour moi, écoute ma prière !

³ Fils des hommes,
jusqu'où irez-vous dans l'insulte à ma gloire,*
l'amour du néant et la course au mensonge ? *P*

⁴ Sachez que le Seigneur a mis à part son fidèle,
le Seigneur entend quand je crie vers lui.

⁵ Mais vous, tremblez, ne péchez pas ;
réfléchissez dans le secret, faites silence. *P*

⁶ Offrez les offrandes justes
et faites confiance au Seigneur.

⁷ Beaucoup demandent :
« **Qui nous fera voir le bonheur ?** »*
Sur nous, Seigneur, que s'illumine ton visage !

⁸ Tu mets dans mon cœur plus de joie
que toutes leurs vendanges et leurs moissons.



4, 1

⁹ Dans la paix moi aussi, je me couche et je dors,*
car tu me donnes d'habiter, Seigneur,
seul, dans la confiance.

5 AU MATIN, TU ÉCOUTES MA VOIX

Plainte
Protection
Guide

¹ *Du maître de chœur. Sur les flûtes. Psaume.
De David.*

² Écoute mes paroles, Seigneur,
comprends ma plainte ;*

³ entends ma voix qui t'appelle,
ô mon Roi et mon Dieu !

⁴ Je me tourne vers toi, Seigneur,
au matin, tu écoutes ma voix ;*
au matin, je me prépare pour toi
et je reste en éveil.

⁵ Tu n'es pas un Dieu ami du mal,
chez toi, le méchant n'est pas reçu.*

⁶ Non, l'insensé ne tient pas
devant ton regard.

Tu détestes tous les malfaisants,
⁷ tu extermines les menteurs ;*
l'homme de ruse et de sang,
le Seigneur le hait.

⁸ Pour moi, grâce à ton amour,
j'accède à ta maison ;*
vers ton temple saint, je me prosterne,
saisi de crainte.



5, 8

- ⁹ Seigneur, que ta justice me conduise ;*
des ennemis me guettent :
aplanis devant moi ton chemin.
- ¹⁰ Rien n'est vrai dans leur bouche,
ils sont remplis de malveillance ;*
leur gosier est un sépulcre béant,
et leur langue, un piège.
- ¹¹ [Dieu, traite-les en coupables :
qu'ils échouent dans leurs projets !*
Pour tant de méfaits, disperse-les,
puisqu'ils te résistent.]
- ¹² Allégresse pour qui s'abrite en toi,
joie éternelle !*
Tu les protèges, pour toi ils exultent,
ceux qui aiment ton nom.
- ¹³ Toi, Seigneur, tu bénis le juste ;
du bouclier de ta faveur, tu le couvres.



5, 9

6 SEIGNEUR, GUÉRIS-MOI

Aide
Soutien
Chagrin

- ¹ *Du maître de chœur. Avec instruments à corde.
À l'octave. Psaume. De David.*
- ² Seigneur, corrige-moi sans colère,
et reprends-moi sans fureur.
- ³ Pitié, Seigneur, je dépéris !
Seigneur, guéris-moi !
Car je tremble de tous mes os,
- ⁴ de toute mon âme, je tremble.

- Et toi, Seigneur, que fais-tu ?⁺
- ⁵ Reviens, Seigneur, délivre-moi,
sauve-moi en raison de ton amour !
- ⁶ Personne, dans la mort, n'invoque ton nom ;
au séjour des morts, qui te rend grâce ?
- ⁷ Je m'épuise à force de gémir ;⁺
chaque nuit, je pleure sur mon lit :
ma couche est trempée de mes larmes.
- ⁸ Mes yeux sont rongés de chagrin ;
j'ai vieilli parmi tant d'adversaires !
- ⁹ Loin de moi, vous tous, malfaisants,
car le Seigneur entend mes sanglots !
- ¹⁰ Le Seigneur accueille ma demande,
le Seigneur entend ma prière.
- ¹¹ Qu'ils aient honte
et qu'ils tremblent, tous mes ennemis,
qu'ils reculent, soudain, couverts de honte !



7, 3

7 TOI QUI SCRUTES LES CŒURS ET LES REINS

Combat
Allié
Culpabilité
Innocence

- ¹ *Complainte. De David. Qu'il chanta au Seigneur à propos de Koush le Benjaminite.*
- ² Seigneur mon Dieu, tu es mon refuge !
On me poursuit : sauve-moi, délivre-moi !
- ³ Sinon ils vont m'égorger, tous ces fauves,
me déchirer, sans que personne me délivre.

⁴ Seigneur mon Dieu, si j'ai fait cela,
si j'ai vraiment un crime sur les mains,
⁵ si j'ai causé du tort à mon allié
en épargnant son adversaire,
⁶ que l'ennemi me poursuive, qu'il m'atteigne*
(qu'il foule au sol ma vie)
et livre ma gloire à la poussière.

P

*

⁷ Dans ta colère, Seigneur, lève-toi, +
domine mes adversaires en furie,
réveille-toi pour me défendre
et prononcer ta sentence.
⁸ Une assemblée de peuples t'entoure : +
reprends ta place au-dessus d'elle,
⁹ Seigneur qui arbitres les nations.

Juge-moi, Seigneur, sur ma justice :
mon innocence parle pour moi.

¹⁰ Mets fin à la rage des impies,
affermiss le juste,
toi qui scrutés les cœurs et les reins,
Dieu, le juste.

¹¹ J'aurai mon bouclier auprès de Dieu,
le sauveur des cœurs droits.

¹² Dieu juge avec justice ;
Dieu menace chaque jour

¹³ l'homme qui ne se reprend pas.

Le méchant affûte son épée,
il tend son arc et le tient prêt.

¹⁴ Il se prépare des engins de mort ;
de ses flèches, il fait des brandons.



7, 4

- ¹⁵ Qui conçoit le mal et couve le crime
enfantera le mensonge.
- ¹⁶ Qui ouvre une fosse et la creuse
tombera dans le trou qu'il a fait.
- ¹⁷ Son mauvais coup lui revient sur la tête,
sa violence retombe sur son crâne.
- ¹⁸ Je rendrai grâce au Seigneur pour sa justice,
je chanterai le nom du Seigneur, le Très-Haut.

8 QU'IL EST GRAND TON NOM !

Bonheur
Merveille
Création



¹ *Du maître de chœur. Sur la guittith. Psaume.
De David.*

² Ô Seigneur, notre Dieu,
**qu'il est grand, ton nom,
par toute la terre !**

Jusqu'aux cieux, ta splendeur est chantée
³ par la bouche des enfants, des tout-petits :
rempart que tu opposes à l'adversaire,
où l'ennemi se brise en sa révolte.

⁴ À voir ton ciel, ouvrage de tes doigts,
la lune et les étoiles que tu fixas,
⁵ qu'est-ce que l'homme pour que tu penses à lui,
le fils d'un homme, que tu en prennes souci ?



8, 5

- ⁶ Tu l'as voulu un peu moindre qu'un dieu,
le couronnant de gloire et d'honneur ;
⁷ tu l'établis sur les œuvres de tes mains,
tu mets toute chose à ses pieds :
- ⁸ les troupeaux de boeufs et de brebis,
et même les bêtes sauvages,
⁹ les oiseaux du ciel et les poissons de la mer,
tout ce qui va son chemin dans les eaux.

R ¹⁰ Ô Seigneur, notre Dieu,
qu'il est grand ton nom
par toute la terre !



8, 6

Force
Ennemi
Jugement

9A

TU AS JUGÉ AVEC JUSTICE

- ¹ *Du maître de chœur. Sur hautbois et harpe. Psaume.
De David.*
- ² De tout mon cœur, Seigneur, je rendrai grâce,
je dirai tes innombrables merveilles ;
³ pour toi, j'exulterai, je danserai,
je fêterai ton nom, Dieu Très-Haut.
- ⁴ Mes ennemis ont battu en retraite,
devant ta face, ils s'écroulent et périssent.
- ⁵ Tu as plaidé mon droit et ma cause,
tu as siégé, tu as jugé avec justice.
- ⁶ Tu menaces les nations, tu fais périr les méchants,
à tout jamais tu effaces leur nom.
- ⁷ L'ennemi est achevé, ruiné pour toujours,
tu as rasé des villes, leur souvenir a péri.

⁸ Mais il siège, le Seigneur, à jamais :
pour juger, il affermit son trône ;
⁹ il juge le monde avec justice
et gouverne les peuples avec droiture.

¹⁰ Qu'il soit la forteresse de l'opprimé,
sa forteresse aux heures d'angoisse :

¹¹ ils s'appuieront sur toi,
ceux qui connaissent ton nom ;
jamais tu n'abandonnes, Seigneur,
ceux qui te cherchent.

¹² Fêtez le Seigneur qui siège dans Sion,
annoncez parmi les peuples ses exploits !

¹³ Attentif au sang versé, il se rappelle,
il n'oublie pas le cri des malheureux.

¹⁴ Pitié pour moi, Seigneur,
vois le mal que m'ont fait mes adversaires,*
toi qui m'arraches aux portes de la mort ;

¹⁵ et je dirai tes innombrables louanges
aux portes de Sion,*
je danserai de joie pour ta victoire.

¹⁶ Ils sont tombés, les païens,
dans la fosse qu'ils creusaient ;
aux filets qu'ils ont tendus, leurs pieds se sont pris.

¹⁷ Le Seigneur s'est fait connaître :
il a rendu le jugement,
il prend les méchants à leur piège.



9A, 17

P

- ¹⁸ Que les méchants retournent chez les morts,
toutes les nations qui oublient le vrai Dieu !
¹⁹ Mais le pauvre n'est pas oublié pour toujours :
jamais ne périt l'espoir des malheureux.

²⁰ Lève-toi, Seigneur :
qu'un mortel ne soit pas le plus fort,
que les nations soient jugées devant ta face !

²¹ Frappe-les d'épouvante, Seigneur :
que les nations se reconnaissent mortelles ! *P*

(hébr. 10) **9B**



9A, 18

Détresse
Libération
Victoire

TU ENTENDS LE DÉSIR DES PAUVRES

- ¹ Pourquoi, Seigneur, es-tu si loin ?
Pourquoi te cacher aux jours d'angoisse ?
² L'impie, dans son orgueil, poursuit les malheureux :
ils se font prendre aux ruses qu'il invente.
- ³ L'impie se glorifie du désir de son âme,
l'arrogant blasphème, il brave le Seigneur ;
⁴ plein de suffisance, l'impie ne cherche plus :
« Dieu n'est rien », voilà toute sa ruse.
- ⁵ À tout moment, ce qu'il fait réussit ;
tes sentences le dominent de très haut. *
(Tous ses adversaires, il les méprise.)
⁶ Il s'est dit : « Rien ne peut m'ébranler,
je suis pour longtemps à l'abri du malheur. »
- ⁷ Sa bouche qui maudit n'est que fraude et violence,
sa langue, mensonge et blessure.
⁸ Il se tient à l'affût près des villages,
il se cache pour tuer l'innocent.

- Des yeux, il épie le faible,
⁹ il se cache à l'affût, comme un lion dans son fourré ;
il se tient à l'affût pour surprendre le pauvre,
il attire le pauvre, il le prend dans son filet.
- ¹⁰ Il se baisse, il se tapit ;
de tout son poids, il tombe sur le faible.
- ¹¹ Il dit en lui-même : « Dieu oublie !
il couvre sa face, jamais il ne verra ! »
- ¹² Lève-toi, Seigneur ! Dieu, étends la main !
N'oublie pas le pauvre !
- ¹³ Pourquoi l'impie brave-t-il le Seigneur
en lui disant : « Viendras-tu me chercher ? »
- ¹⁴ Mais tu as vu : tu regardes le mal et la souffrance,
tu les prends dans ta main ;
sur toi repose le faible,
c'est toi qui viens en aide à l'orphelin.
- ¹⁵ Brise le bras de l'impie, du méchant ;
alors tu chercheras son impiété sans la trouver.
- ¹⁶ À tout jamais, le Seigneur est roi :
les païens ont péri sur sa terre.
- ¹⁷ Tu entends, Seigneur, le désir des pauvres,
tu rassures leur cœur, tu les écoutes.
- ¹⁸ Que justice soit rendue à l'orphelin,
qu'il n'y ait plus d'opprimé,*
et que tremble le mortel, ne de la terre !



9B, 18

(hébr. 11) **10**

Refuge

Vérité

Clairvoyance

Droiture

IL GARDE LES YEUX OUVERTS SUR LE MONDE

¹ *Du maître de chœur. De David.*

Auprès du Seigneur j'ai mon refuge. +
Comment pouvez-vous me dire :
oiseaux, fuyez à la montagne !

² Voici que les méchants tendent l'arc : +
ils ajustent leur flèche à la corde
pour viser dans l'ombre l'homme au cœur droit.

³ Quand sont ruinées les fondations,
que peut faire le juste ?

⁴ Mais le Seigneur, dans son temple saint, +
le Seigneur, dans les cieux où il trône,
garde les yeux ouverts sur le monde.

Il voit, il scrute les hommes ; +

⁵ le Seigneur a scruté le juste et le méchant :
l'ami de la violence, il le hait.

⁶ Il fera pleuvoir ses fléaux sur les méchants, +
feu et soufre et vent de tempête ;
c'est la coupe qu'ils auront en partage.

⁷ Vraiment, le Seigneur est juste ; +
il aime toute justice :
les hommes droits le verront face à face.



10, 1

Injustice

Malheur

Fidélité

Engagement



TOI, TU TIENS PAROLE

¹ *Du maître de chœur. À l'octave. Psaume.
De David.*

² **Seigneur, au secours ! Il n'y a plus de fidèle !**

La loyauté a disparu chez les hommes.

³ Entre eux la parole est mensonge,
cœur double, lèvres menteuses.

⁴ Que le Seigneur supprime ces lèvres menteuses,
cette langue qui parle insolemment,

⁵ ceux-là qui disent : « Armons notre langue !
À nous la parole ! Qui sera notre maître ? »

⁶ – « Pour le pauvre qui gémit,
le malheureux que l'on dépouille, +
maintenant je me lève, dit le Seigneur ; *
à celui qu'on méprise, je porte secours. »

⁷ Les paroles du Seigneur sont des paroles pures,
argent passé au feu, affiné sept fois.

⁸ Toi, Seigneur, tu tiens parole,
tu nous gardes pour toujours de cette engeance.

⁹ De tous côtés, s'agitent les impies :
la corruption gagne chez les hommes.



(hébr. 13) **12**

Détresse
Confiance
Amour

VAS-TU M'OUBLIER ?

- ¹ *Du maître de chœur. Psaume. De David.*
- ² Combien de temps, Seigneur, vas-tu m'oublier,
combien de temps, me cacher ton visage ?
- ³ Combien de temps aurai-je l'âme en peine
et le cœur attristé chaque jour ?*
Combien de temps mon ennemi sera-t-il le plus fort ?
- ⁴ Regarde, réponds-moi, Seigneur mon Dieu !*
Donne la lumière à mes yeux,
garde-moi du sommeil de la mort ;
- ⁵ que l'adversaire ne crie pas : « Victoire ! »,
que l'ennemi n'ait pas la joie de ma défaite !
- ⁶ Moi, je prends appui sur ton amour ;+
que mon cœur ait la joie de ton salut !
Je chanterai le Seigneur pour le bien qu'il m'a fait.



12, 1

(hébr. 14) **13**

Corruption
Délivrance
Mal
Justice

PAS UN HOMME DE BIEN !

- ¹ *Du maître de chœur. De David.*
- Dans son cœur le fou déclare :
« Pas de Dieu ! »*
Tout est corrompu, abominable,
pas un homme de bien !
- ² Des cieux, le Seigneur se penche
vers les fils d'Adam*
pour voir s'il en est un de sensé,
un qui cherche Dieu.

- ³ Tous, ils sont dévoyés ;
 tous ensemble, pervertis :*
 pas un homme de bien,
 pas même un seul !
- ⁴ N'ont-ils donc pas compris,
 ces gens qui font le mal ?+
 Quand ils mangent leur pain,
 ils mangent mon peuple.*
 Jamais ils n'invoquent le Seigneur.
- ⁵ Et voilà qu'ils se sont mis à trembler,
 car Dieu accompagne les justes.*
- ⁶ Vous riez des projets du malheureux,
 mais le Seigneur est son refuge.
- ⁷ Qui fera venir de Sion
 la délivrance d'Israël ?+
 Quand le Seigneur ramènera
 les déportés de son peuple,*
 quelle fête en Jacob, en Israël, quelle joie !



14, 2

(hébr. 15) **14**

Bonté
 # Justice
 # Vérité
 # Générosité

QUI SÉJOURNERA SOUS TA TENTE ?

- ¹ *Psaume. De David.*
 Seigneur, qui séjournera sous ta tente ?
 Qui habitera ta sainte montagne ?
- ² Celui qui se conduit parfaitement,+
 qui agit avec justice
 et dit la vérité selon son cœur.

- ³ Il met un frein à sa langue, +
ne fait pas de tort à son frère
et n'outrage pas son prochain.
- ⁴ À ses yeux, le réprové est méprisable
mais il honore les fidèles du Seigneur.

S'il a juré à ses dépens,
il ne reprend pas sa parole.

- ⁵ Il prête son argent sans intérêt, +
n'accepte rien qui nuîse à l'innocent.
Qui fait ainsi demeure inébranlable.



14, 3

(hébr. 16) **15**

Joie
Héritage
Bénédiction
Fête



SEIGNEUR, MON PARTAGE

- ¹ *Miktâm. De David.*

Garde-moi, mon Dieu :
j'ai fait de toi mon refuge.

- ² J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu !
Je n'ai pas d'autre bonheur que toi. »

- ³ Toutes les idoles du pays,
ces dieux que j'aimais, +
ne cessent d'étendre leurs ravages, *
et l'on se rue à leur suite.

- ⁴ Je n'irai pas leur offrir le sang des sacrifices ; *
leur nom ne viendra pas sur mes lèvres !

- ⁵ Seigneur, mon partage et ma coupe :
de toi dépend mon sort.
- ⁶ **La part qui me revient fait mes délices ;**
j'ai même le plus bel héritage !
- ⁷ Je bénis le Seigneur qui me conseille :
même la nuit mon cœur m'avertit.
- ⁸ Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ;
il est à ma droite : je suis inébranlable.
- ⁹ Mon cœur exulte, mon âme est en fête,
ma chair elle-même repose en confiance :
- ¹⁰ tu ne peux m'abandonner à la mort
ni laisser ton ami voir la corruption.
- ¹¹ Tu m'apprends le chemin de la vie :⁺
devant ta face, débordement de joie !
À ta droite, éternité de délices !



16, 3

(hébr. 17) **16**

Fidélité
Protection
Peur
Ennemi



GARDE-MOI

¹ Prière. De David.

Seigneur, écoute la justice !⁺
Entends ma plainte, accueille ma prière :
mes lèvres ne mentent pas.

² De ta face, me viendra la sentence :
tes yeux verront où est le droit.

³ Tu sondes mon cœur, tu me visites la nuit,⁺
tu m'éprouves, sans rien trouver ;
mes pensées n'ont pas franchi mes lèvres.

- ⁴ Pour me conduire selon ta parole,
j'ai gardé le chemin prescrit ;
- ⁵ j'ai tenu mes pas sur tes traces :
jamais mon pied n'a trébuché.
- ⁶ Je t'appelle, toi, le Dieu qui répond :
écoute-moi, entends ce que je dis.
- ⁷ Montre les merveilles de ta grâce, *
toi qui libères de l'agresseur
ceux qui se réfugient sous ta droite.
- ⁸ Garde-moi comme la prunelle de l'œil ;
à l'ombre de tes ailes, cache-moi,
- ⁹ loin des méchants qui m'ont ruiné,
des ennemis mortels qui m'entourent.
- ¹⁰ Ils s'enferment dans leur suffisance ;
l'arrogance à la bouche, ils parlent.
- ¹¹ Ils sont sur mes pas : maintenant ils me cernent,
l'œil sur moi, pour me jeter à terre,
- ¹² comme des lions prêts au carnage,
de jeunes fauves tapis en embuscade.
- ¹³ Lève-toi, Seigneur, affronte-les, renverse-les ;
par ton épée, libère-moi des méchants.
- ¹⁴ Que ta main, Seigneur,
les exclue d'entre les hommes, *
hors de l'humanité, hors de ce monde :
tel soit le sort de leur vie !



Réserve-leur de quoi les rassasier :⁺
que leurs fils en soient saturés,
qu'il en reste encore pour leurs enfants !

¹⁵ Et moi, par ta justice, je verrai ta face :
au réveil, je me rassasierai de ton visage.

(hébr. 18) **17**

Amour
Entrave
Triomphe



IL M'A LIBÉRÉ, CAR IL M'AIME

¹ *Du maître de chœur. Du serviteur du Seigneur, de David, qui adressa au Seigneur les paroles de ce cantique, au jour où le Seigneur le délivra de la main de tous ses ennemis et de la main de Saül. Il dit :*

² Je t'aime, Seigneur, ma force :

Seigneur, mon roc, ma forteresse,

³ Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite,
mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire !

⁴ Louange à Dieu !⁺

Quand je fais appel au Seigneur,*
je suis sauvé de tous mes ennemis.

*

⁵ Les liens de la mort m'entouraient,
le torrent fatal m'épouvantait ;

⁶ des liens infernax m'étreignaient :
j'étais pris aux pièges de la mort.

⁷ Dans mon angoisse, j'appelai le Seigneur ;
vers mon Dieu, je lança*i* un cri ;
de son temple il entend ma voix :
mon cri parvient à ses oreilles.



17, 7

⁸ La terre titube et tremble, +
les assises des montagnes frémissent,
secouées par l'explosion de sa colère.

⁹ Une fumée sort de ses narines, +
de sa bouche, un feu qui dévore,
une gerbe de charbons embrasés.

¹⁰ Il incline les cieux et descend,
une sombre nuée sous ses pieds :

¹¹ d'un Kérouub, il fait sa monture,
il vole sur les ailes du vent.

¹² Il se cache au sein des ténébres +
et dans leurs replis se dérobe :
nuées sur nuées, ténébres diluviennes.

¹³ Une lueur le précède, +
ses nuages déferlent :
grêle et gerbes de feu.

¹⁴ Tonnerre du Seigneur dans le ciel, *
le Très-Haut fait entendre sa voix :
grêle et gerbes de feu.

¹⁵ De tous côtés, il tire des flèches,
il décoche des éclairs, il répand la terreur.

¹⁶ Alors le fond des mers se découvre,
les assises du monde apparurent,
sous ta voix menaçante, Seigneur,
au souffle qu'exhalait ta colère.



¹⁷ Des hauteurs il tend la main pour me saisir,
il me retire du gouffre des eaux ;
¹⁸ il me délivre d'un puissant ennemi,
d'adversaires plus forts que moi.

¹⁹ Au jour de ma défaite ils m'attendaient,
mais j'avais le Seigneur pour appui.

²⁰ Et lui m'a dégagé, mis au large,
il m'a libéré, car il m'aime.

*

²¹ Le Seigneur me traite selon ma justice,
il me donne le salaire des mains pures,
²² car j'ai gardé les chemins du Seigneur,
jamais je n'ai trahi mon Dieu.

²³ Ses ordres sont tous devant moi,
jamais je ne m'écarte de ses lois.

²⁴ Je suis sans reproche envers lui,
je me garde loin du péché.

²⁵ Le Seigneur me donne selon ma justice,
selon la pureté des mains que je lui tends.

²⁶ Tu es fidèle envers l'homme fidèle,
sans reproche avec l'homme sans reproche ;

²⁷ envers qui est loyal, tu es loyal,
tu ruses avec le pervers.

²⁸ Tu sauves le peuple des humbles ;
les regards hautains, tu les rabaisses.

²⁹ Tu es la lumière de ma lampe,
Seigneur mon Dieu, tu éclaires ma nuit.

³⁰ Grâce à toi, je saute le fossé,
grâce à mon Dieu, je franchis la muraille.

*



³¹ Ce Dieu a des chemins sans reproche, +
la parole du Seigneur est sans alliage,
il est un bouclier pour qui s'abrite en lui.

³² Qui est Dieu, hormis le Seigneur ?
le Rocher, sinon notre Dieu ?

³³ C'est le Dieu qui m'emplît de vaillance
et m'indique un chemin sans reproche.

³⁴ Il me donne l'agilité du chamois,
il me tient debout sur les hauteurs,

³⁵ il exerce mes mains à combattre
et mon bras, à tendre l'arc.

³⁶ Par ton bouclier tu m'assures la victoire,
ta droite me soutient, ta patience m'élève.

³⁷ C'est toi qui allonges ma foulée
sans que faiblissent mes chevilles.

³⁸ Je poursuis mes ennemis, je les rejoins,
je ne reviens qu'après leur défaite ;

³⁹ je les abats : ils ne pourront se relever ;
ils tombent : les voilà sous mes pieds.

⁴⁰ Pour le combat tu m'emplis de vaillance ;
devant moi tu fais plier mes agresseurs.

⁴¹ Tu me livres des ennemis en déroute ;
j'anéantis mes adversaires.

⁴² Ils appellent ? pas de sauveur !
le Seigneur ? pas de réponse !

⁴³ J'en fais de la poussière pour le vent,
de la boue qu'on enlève des rues.



⁴⁴ Tu me libères des querelles du peuple,
tu me places à la tête des nations.
Un peuple d'inconnus m'est asservi :
⁴⁵ au premier mot, ils m'obéissent.

Ces fils d'étrangers se soumettent ;⁺
⁴⁶ ces fils d'étrangers capitulent :
en tremblant ils quittent leurs bastions.

*

⁴⁷ Vive le Seigneur ! Béni soit mon Rocher !
Qu'il triomphe, le Dieu de ma victoire,
⁴⁸ ce Dieu qui m'accorde la revanche,
qui soumet à mon pouvoir les nations !

⁴⁹ Tu me délivres de tous mes ennemis,⁺
tu me fais triompher de l'agresseur,
tu m'arraches à la violence de l'homme.

⁵⁰ Aussi, je te rendrai grâce parmi les peuples,
Seigneur, je fêterai ton nom.
⁵¹ Il donne à son roi de grandes victoires,^{*}
il se montre fidèle à son messie,
à David et sa descendance, pour toujours.



18A, 3

(hébr. 19) **18A**

Création
Joie
Sagesse

LES CIEUX PROCLAMENT LA GLOIRE DE DIEU

¹ *Du maître de chœur. Psaume. De David.*

² Les cieux proclament la gloire de Dieu,
le firmament raconte l'ouvrage de ses mains.

³ Le jour au jour en livre le récit
et la nuit à la nuit en donne connaissance.

⁴ Pas de paroles dans ce récit,
pas de voix qui s'entende ;
⁵ mais sur toute la terre en parait le message
et la nouvelle, aux limites du monde.

Là, se trouve la demeure du soleil :⁺
⁶ tel un époux, il parait hors de sa tente,
il s'élance en conquérant joyeux.

⁷ Il parait où commence le ciel,⁺
il s'en va jusqu'où le ciel s'achève :
rien n'échappe à son ardeur.



18A, 4

(hébr. 19) **18B**

Perfection
Justice
Conseil

LA LOI QUI CLARIFIE LE REGARD

⁸ La loi du Seigneur est parfaite,
qui redonne vie ;*
la charte du Seigneur est sûre,
qui rend sages les simples.

⁹ **Les préceptes du Seigneur sont droits,
ils réjouissent le cœur ;***
le commandement du Seigneur est limpide,
il clarifie le regard.

¹⁰ La crainte qu'il inspire est pure,
elle est là pour toujours ;*
les décisions du Seigneur sont justes
et vraiment équitables :

- ¹¹ plus désirables que l'or,
 qu'une masse d'or fin,*
 plus savoureuses que le miel
 qui coule des rayons.
- ¹² Aussi ton serviteur en est illuminé ;+
 à les garder, il trouve son profit.*
- ¹³ Qui peut discerner ses erreurs ?
 Purifie-moi de celles qui m'échappent.
- ¹⁴ Préserve aussi ton serviteur de l'orgueil :
 qu'il n'ait sur moi aucune emprise.*
 Alors je serai sans reproche,
 pur d'un grand péché.
- ¹⁵ Accueille les paroles de ma bouche,
 le murmure de mon cœur ;*
 qu'ils parviennent devant toi,
 Seigneur, mon rocher, mon défenseur !



19, 3

(hébr. 20) **19**

Détresse
 # Défense
 # Victoire
 # Exploits



IL DONNE LA VICTOIRE À SON MESSIE

- ¹ *Du maître de chœur. Psaume. De David.*
- ² Que le Seigneur te réponde au jour de détresse,
 que le nom du Dieu de Jacob te défende.
- ³ **Du sanctuaire, qu'il t'envoie le secours,**
 qu'il te soutienne des hauteurs de Sion.

⁴ Qu'il se rappelle toutes tes offrandes ;
ton holocauste, qu'il le trouve savoureux.

P

⁵ Qu'il te donne à la mesure de ton cœur,
qu'il accomplisse tous tes projets.

⁶ Nous acclamerons ta victoire
en arborant le nom de notre Dieu.*
Le Seigneur accomplira
toutes tes demandes.

⁷ Maintenant, je le sais :
le Seigneur donne la victoire à son messie ;*
du sanctuaire des cieux, il lui répond
par les exploits de sa main victorieuse.

⁸ Aux uns, les chars ; aux autres, les chevaux ;
à nous, le nom de notre Dieu : le Seigneur.

⁹ Eux, ils plient et s'effondrent ;
nous, debout, nous résistons.

¹⁰ Seigneur, donne au roi la victoire !
Réponds-nous au jour de notre appel.



19, 4

(hébr. 21) **20**

Victoire

Joie

Bénédiction

Violence

DRESSE-TOI DANS TA FORCE

¹ Du maître de chœur. Psaume. De David.

² Seigneur, le roi se réjouit de ta force ;
quelle allégresse lui donne ta victoire !

³ Tu as répondu au désir de son cœur,
tu n'as pas rejeté le souhait de ses lèvres.

P

- ⁴ Tu lui destines bénédictions et bienfaits,
tu mets sur sa tête une couronne d'or.
- ⁵ La vie qu'il t'a demandée, tu la lui donnes,
de longs jours, des années sans fin.
- ⁶ Par ta victoire, grandit son éclat :
tu le revêts de splendeur et de gloire.
- ⁷ Tu mets en lui ta bénédiction pour toujours :
ta présence l'emplit de joie !
- ⁸ Oui, le roi s'appuie sur le Seigneur :
la grâce du Très-Haut le rend inébranlable.
- ⁹ [Ta main trouvera tes ennemis,
ta droite trouvera tes adversaires.
- ¹⁰ Tu parais, tu en fais un brasier :
la colère du Seigneur les consume,
un feu les dévore.
- ¹¹ Tu aboliras leur lignée sur la terre
et leur descendance parmi les hommes.
- ¹² S'ils trament le mal contre toi,
s'ils préparent un complot,*
ils iront à l'échec.
- ¹³ Oui, tu les renverses et les terrasses ;
ton arc les vise en plein cœur.]
- ¹⁴ Dresse-toi, Seigneur, dans ta force :
nous fêterons, nous chanterons ta vaillance.



KEEP CALM AND FOLLOW THE SIGNS...

Nous avons choisi de vous proposer 5 parcours initiatiques à travers les psaumes. Ces parcours sont bâtis pour vous faire partager les différents états d'âme, les émotions variées, par lesquels le psalmiste est passé et qui témoignent de la force de sa relation à Dieu. Ces parcours sont des balades dans le livre et vous pourrez les repérer grâce aux 5 pictogrammes suivants : ★; †; ♡; ☆; ♥.

Les psaumes sélectionnés, qui constituent les parcours, ne portent pas des numéros successifs mais sont organisés selon une progression que nous avons choisie pour vous.

Vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif qui vous donne, comme un *roadbook*, l'ordre des psaumes à parcourir pour suivre le chemin que nous avons tracé.

Si vous choisissez de suivre ★, alors vous débuterez avec des paroles de confiance pour conclure dans la louange et la reconnaissance de la grandeur de Dieu.

La † s'ouvre par l'expression de la détresse et se termine sur des paroles d'espérance confiante.

En suivant  vous débuterez par un appel au secours, un cri lancé vers Dieu, et vous achèverez votre pérégrination avec un chant de délivrance.

Ce symbole  inaugure une voie qui part de la grandeur de Dieu et mène à un grand merci adressé à Dieu.

Enfin, en suivant  , vous commencerez par être associé à l'épreuve du psalmiste et serez conduit à compter sur l'appui du Seigneur pour sortir vainqueur.

Osez emprunter l'un ou l'autre de ces chemins et expérimenter ce trésor de la foi que sont les psaumes !

Pictogrammes	Numéros des psaumes
	23 ; 74 ; 52 ; 105 ; 89 ; 101 ; 110 ; 148
	16 ; 55 ; 85 ; 22 ; 42 ; 114 ; 19 ; 57 ; 123
	11 ; 50 ; 63 ; 40 ; 83 ; 96 ; 75 ; 135 ; 137
	8 ; 65 ; 17 ; 4 ; 78 ; 111 ; 145
	27 ; 53 ; 120 ; 15 ; 45 ; 115 ; 3 ; 81 ; 109

Achévé d'imprimer en février 2016 chez GraphyCems en Espagne
Photocompositeur : Facompo
N° 16056
Dépôt légal : mars 2016

KEEP CALM AND PRAY

- Prier avec les psaumes -

Les psaumes sont un trésor inépuisable
pour ceux qui s'adressent à Dieu.

Depuis des milliers d'années,
ils sont des mots pour la prière.

Dans une grande liberté d'expression,
ils interpellent Dieu, ils lui demandent d'intervenir,
de montrer son amour et sa justice ici et maintenant,
dans les moments de joie et de paix,
comme dans les instants douloureux.

La prière est une aventure de foi
et les psaumes en sont le *roadbook* :
impossible de partir sans eux !



12,00 € France TTC
www.mameeditions.com

