

# Prier avec les psaumes

Journée diocésaine de jeûne pour les malades, les soignants et les responsables du bien commun

## PSAUME 17

### Il m'a libéré car il m'aime

Je t'aime, Seigneur, ma force :  
Seigneur, mon roc, ma forteresse,  
Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite,  
mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire !

Louange à Dieu ! +

Quand je fais appel au Seigneur,\*  
je suis sauvé de tous mes ennemis.  
Les liens de la mort m'entouraient,

le torrent fatal m'épouvantait ;  
des liens infernaux m'étreignaient :  
j'étais pris aux pièges de la mort.

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

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

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

Au jour de ma défaite ils m'attendaient,  
mais j'avais le Seigneur pour appui.  
Et lui m'a dégagé, mis au large,  
il m'a libéré, car il m'aime.

## Psaume 27

### Ne reste pas sans me répondre

Seigneur, mon rocher, c'est toi que j'appelle :+  
ne reste pas sans me répondre,\*  
car si tu gardais le silence, je m'en irais, moi aussi, vers la tombe.

Entends la voix de ma prière  
quand je crie vers toi,\*  
quand j'élève les mains  
vers le Saint des Saints !

Ne me traîne pas chez les impies,  
chez les hommes criminels ;\*  
à leurs voisins ils parlent de paix  
quand le mal est dans leur cœur.

Béni soit le Seigneur\*  
qui entend la voix de ma prière !

Le Seigneur est ma force et mon rempart ;  
à lui, mon cœur fait confiance :  
il m'a guéri, ma chair a fleuri,  
mes chants lui rendent grâce.

Le Seigneur est la force de son peuple,  
le refuge et le salut de son messie.  
Sauve ton peuple, bénis ton héritage,  
veille sur lui, porte-le toujours.

## Psaume 30

### En tes mains je remets mon esprit

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.  
Je hais les adorateurs de faux dieux,  
et moi, je suis sûr du Seigneur.

Ton amour me fait danser de joie :  
tu vois ma misère et tu sais ma détresse.  
Tu ne m'as pas livré aux mains de l'ennemi ;  
devant moi, tu as ouvert un passage.

Moi, je suis sûr de toi, Seigneur, +  
je dis : « Tu es mon Dieu ! » \*  
Mes jours sont dans ta main : délivre-moi  
des mains hostiles qui s'acharnent.

Sur ton serviteur, que s'illumine ta face ; +  
sauve-moi par ton amour. \*  
Seigneur, garde-moi d'être humilié,  
moi qui t'appelle.

Béni soit le Seigneur : \*  
son amour a fait pour moi des merveilles  
dans la ville retranchée !

Aimez le Seigneur, vous, ses fidèles : +  
le Seigneur veille sur les siens ; \*  
Soyez forts, prenez courage, \*  
vous tous qui espérez le Seigneur !

## PSAUME 41

### Jusqu'en ta demeure

Comme un cerf altéré  
cherche l'eau vive, \*  
ainsi mon âme te cherche toi, mon Dieu.

Mon âme a soif de Dieu,  
le Dieu vivant ; \*  
quand pourrai-je m'avancer,  
paraître face à Dieu ?

Je n'ai d'autre pain que mes larmes,  
le jour, la nuit, \*  
moi qui chaque jour entends dire :  
« Où est-il ton Dieu ? »

Je me souviens,  
et mon âme déborde : \*  
en ce temps-là,  
je franchissais les portails !

Je conduisais vers la maison de mon Dieu  
la multitude en fête, \*  
parmi les cris de joie  
et les actions de grâce.

Pourquoi te désoler, ô mon âme,  
et gémir sur moi ? \*  
Espère en Dieu ! De nouveau je rendrai grâce :  
il est mon sauveur et mon Dieu !

Si mon âme se désole,

je me souviens de toi, \*  
depuis les terres du Jourdain et de l'Hermon,  
depuis mon humble montagne.

L'abîme appelant l'abîme  
à la voix de tes cataractes, \*  
la masse de tes flots et de tes vagues  
a passé sur moi.

Au long du jour, le Seigneur  
m'envoie son amour ; \*  
et la nuit, son chant est avec moi,  
prière au Dieu de ma vie.

Je dirai à Dieu, mon rocher :  
« Pourquoi m'oublies-tu ? » \*  
Pourquoi vais-je assombri,  
pressé par l'ennemi ? »

Outragé par mes adversaires,  
je suis meurtri jusqu'aux os, \*  
moi qui chaque jour entends dire :  
« Où est-il ton Dieu ? »

Pourquoi te désoler, ô mon âme,  
et gémir sur moi ? \*

Espère en Dieu ! De nouveau je rendrai grâce :  
il est mon sauveur et mon Dieu !

#### **PSAUME 90** **Sous l'abri du Très-Haut**

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge,  
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »

C'est lui qui te sauve des filets du chasseur  
et de la peste maléfique ; \*  
il te couvre et te protège.

Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.

Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
ni la peste qui rôde dans le noir,  
ni le fléau qui frappe à midi.

Qu'il en tombe mille à tes côtés, +  
qu'il en tombe dix mille à ta droite, \*  
toi, tu restes hors d'atteinte.

Il suffit que tu ouvres les yeux,  
tu verras le salaire du méchant.  
Oui, le Seigneur est ton refuge ;  
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher,  
ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges  
de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains  
pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion,  
tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.  
Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;  
je suis avec lui dans son épreuve.

« Je veux le libérer, le glorifier ; +  
de longs jours, je veux le rassasier, \*  
et je ferai qu'il voie mon salut. »

#### **PSAUME 120**

#### **Le Seigneur ton gardien**

Je lève les yeux vers les montagnes :  
d'où le secours me viendra-t-il ?  
Le secours me viendra du Seigneur  
qui a fait le ciel et la terre.

Qu'il empêche ton pied de glisser,  
qu'il ne dorme pas, ton gardien.  
Non, il ne dort pas, ne sommeille pas,  
le gardien d'Israël.

Le Seigneur, ton gardien, le Seigneur, ton ombrage,  
se tient près de toi.  
Le soleil, pendant le jour, ne pourra te frapper,  
ni la lune, durant la nuit.

Le Seigneur te gardera de tout mal,  
il gardera ta vie.  
Le Seigneur te gardera, au départ et au retour,  
maintenant, à jamais.

#### **Psaume 142**

#### **Que ton souffle me guide**

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'œuvre de tes mains 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.

**Dieu qui es fidèle et juste,  
réponds à ton Eglise en prière  
comme tu as répondu à Jésus, ton serviteur.  
Qu'elle médite sur l'œuvre de tes mains !**