

PRIER AVEC LES PSAUMES

Objectif de la fiche	Ce document est là pour vous aider à trouver les thèmes des psaumes selon vos besoins ou envies du moment. Joie, colère, peine... Que ce soit pour illustrer une séance d'aumônerie ou pour un temps personnel en famille, ce document est là pour vous aider.
Rappel	Vous pouvez utiliser un psaume dans toutes vos prières. Il n'y a pas de formule magique. Si vous avez besoin d'aide pour monter/construire un temps de prière, il est possible d'aller sur l'article « Comment prier ? Corps, silence, gestes et paroles »
Public visé	Toute personne en âge de prier en sachant lire. Les psaumes sont relativement accessibles et peuvent être lus assez facilement seuls (peut-être pas tous).

QU'EST-CE QU'UN PSAUME ?

- Un psaume est un poème biblique adressé à Dieu, composé dans l'Ancien Testament (Livre des Psaumes, 150 textes).
- La tradition en attribue une grande partie au roi David.
- Ils expriment toutes les émotions humaines : joie, peur, colère, confiance, gratitude...

Les psaumes sont comme une boîte à outils spirituelle : il y en a toujours un qui correspond à ce que tu vis !

TYPES DE PSAUMES

Type	Thème principal	Exemples
Louange	Glorifier Dieu	Psaume 8, 100
Action de grâce	Remercier Dieu	Psaume 138
Supplication	Demander de l'aide	Psaume 6, 143
Plainte / détresse	Crier vers Dieu dans l'épreuve	Psaume 22, 130
Confiance	Croire malgré les doutes	Psaume 23, 62
Pénitence	Demander pardon	Psaume 51
Messianique	Espérance dans le salut de Dieu	Psaume 2, 72

POURQUOI PRIER AVEC LES PSAUMES ?

- Parce que Jésus lui-même les a priés, jusqu'à la croix.
- Parce qu'ils sont universels et accessibles : ils expriment ce que beaucoup ressentent.
- Parce qu'ils sont utilisés par toute l'Église (messe, liturgie des heures, prières communautaires).

COMMENT PRIER AVEC UN PSAUME ?

Cette méthode est une méthode parmi tant d'autres. La votre sera la bonne car elle vous ressemblera.

1. Je choisis un psaume selon mon besoin ou mon humeur.
2. Je le lis lentement, à voix haute si possible.
3. Je m'arrête sur une phrase qui me touche.
4. Je la répète doucement ou je la garde en mémoire.
5. Je fais un temps de silence pour laisser Dieu me parler.
6. Je peux écrire ce que j'ai compris, ou une intention.



PRIER AVEC LES PSAUMES

THEMES DES PSAUMES

THEMES MAJEURS

Thèmes	Psaumes
Louange et gloire à Dieu	8, 19, 29, 33, 47, 66, 95, 96, 98, 100, 103, 104, 111, 113, 117, 135, 145-150
Création et grandeur de Dieu	8, 19, 33, 65, 104, 147
Action de grâce	18, 30, 34, 66, 92, 100, 103, 107, 116, 118, 138
Confiance en Dieu	4, 11, 16, 23, 27, 31, 37, 46, 62, 91, 121, 125, 131
Demande de pardon / Repentir	6, 32, 38, 51 (le plus célèbre : Miserere), 102, 130
Psaumes de détresse / lamentations	3, 6, 13, 22, 31, 42-43, 69, 74, 77, 88, 102, 130
Souffrance du juste / incompréhension	10, 22, 37, 73, 94
Espérance et attente du salut	27, 33, 42, 62, 71, 130, 131
Foi au cœur de l'épreuve	13, 22, 27, 31, 46, 91, 121
Protection divine	23, 27, 46, 91, 121, 124
Roi et Messie (psaumes messianiques)	2, 18, 20, 21, 45, 72, 89, 110, 132
Justice de Dieu / colère contre le mal	7, 9, 10, 35, 58, 94, 109, 140
Loi de Dieu / méditation	1, 19, 119 (le plus long, 176 versets !)
Adoration / liturgie / Temple	15, 24, 26, 27, 84, 87, 95, 100, 122, 134
Fraternité / unité du peuple de Dieu	122, 133
Pèlerinage et marche vers Dieu	84, 120-134 (les « psaumes des montées » ou chants des degrés)
Louange universelle	66, 96, 98, 100, 117, 148-150

THEME PRINCIPAL DE CHAQUE PSAUME

N°	Thème principal de chaque psaume
1	Deux voies : justice vs méchants ; méditation de la Loi
2	Messianique : le roi consacré par Dieu
3	Confiance au cœur du danger
4	Paix intérieure, prière du soir
5	Prière du matin, justice divine
6	Psaume de pénitence : souffrance et pardon
7	Justice divine contre les méchants
8	Gloire de Dieu dans la création, dignité de l'homme
9	Action de grâce pour la justice de Dieu
10	Souffrance devant l'impunité des injustes
11	Confiance malgré l'effondrement moral
12	Corruption des hommes, appel au secours
13	Détresse personnelle, foi dans l'épreuve
14	Corruption universelle
15	Conditions d'accès à la présence de Dieu
16	Confiance et joie devant la mort
17	Prière du juste persécuté
18	Louange après le salut, psaume royal
19	Création + Loi : Dieu se révèle
20	Prière pour le roi (messianique)
21	Victoire du roi, louange
22	Lamentation du juste (messianique : passion du Christ)
23	Le Bon Pasteur
24	Entrée dans le Temple, royauté divine
25	Confiance et demande de pardon
26	Intégrité du juste
27	Lumière, confiance, présence de Dieu
28	Cri vers Dieu
29	Puissance de la voix de Dieu, tempête
30	Action de grâce après guérison
31	Détresse et confiance (repris par Jésus en croix)



PRIER AVEC LES PSAUMES

32	Béatitude du pardon
33	Louange à Dieu créateur et sauveur
34	Action de grâce du sauvé
35	Appel à la justice, plainte contre l'ennemi
36	Malice humaine, amour fidèle de Dieu
37	Le juste face aux méchants
38	Psaume de pénitence
39	Fragilité humaine
40	Action de grâce et supplication
41	Maladie, trahison, confiance
42-43	Soif de Dieu, exil intérieur, nostalgie du Temple
44	Détresse nationale, mémoire des œuvres de Dieu
45	Psaume royal (noces) – messianique
46	Dieu, refuge dans le danger
47	Louange du Roi de toute la terre
48	Sion, ville de Dieu
49	Vanité des richesses
50	Psaume de pénitence, sacrifice intérieur
51	Miserere (repentir de David)
52	Dénonciation du méchant
53	Insensé qui nie Dieu
54	Appel au secours
55	Trahison d'un proche, douleur intérieure
56	Confiance sous l'oppression
57	Louange dans l'épreuve
58	Imprécation contre les juges corrompus
59	Supplication contre les ennemis
60	Détresse nationale
61	Prière du roi en exil
62	Confiance sereine
63	Soif de Dieu dans le désert
64	Menace du complot, confiance
65	Louange pour la fertilité et la pluie
66	Louange universelle
67	Bénédiction sur le peuple
68	Triomphe de Dieu, marche du peuple
69	Lamentation du juste humilié
70	Supplication rapide (version courte du Ps 40)
71	Vieillesse, confiance jusqu'à la fin
72	Roi idéal, psaume messianique
73	Incompréhension devant la réussite des méchants
74	Détresse collective, Temple détruit
75	Dieu juge équitable
76	Victoire de Dieu
77	Mémoire des merveilles de Dieu
78	Histoire d'Israël, pédagogie divine
79	Invasion, prière pour le pardon
80	Prière pour le salut du peuple
81	Fidélité de Dieu, reproches
82	Jugement des faux dieux
83	Appel contre les ennemis
84	Joie dans la maison de Dieu
85	Restauration d'Israël
86	Supplication du pauvre fidèle
87	Sion, mère de tous les peuples
88	Lamentation extrême, ténèbres
89	Alliance avec David, épreuve de la rupture
90	Fragilité de l'homme, éternité de Dieu
91	Protection divine, psaume des anges
92	Louange du juste
93	Royauté éternelle de Dieu



PRIER AVEC LES PSAUMES

94	Dieu juge des injustices
95	Invitation à la louange
96	Louange universelle
97	Royauté de Dieu
98	Victoire de Dieu
99	Dieu saint et roi
100	Psaume d'entrée dans le Temple : action de grâce
101	Règne juste du roi
102	Prière dans la solitude et l'épreuve
103	Louange à la miséricorde de Dieu
104	Louange à la création
105	Histoire d'Israël (faveur de Dieu)
106	Histoire d'Israël (infidélités)
107	Louange des sauvés
108	Confiance au combat
109	Psaume d'imprécation
110	Roi-prêtre messianique
111	Louange pour les œuvres de Dieu
112	Béatitude du juste
113	Louange à Dieu élevé
114	Sortie d'Égypte, puissance de Dieu
115	Dieu vivant vs idoles
116	Action de grâce du sauvé
117	Louange brève mais universelle
118	Hymne à la Loi, obéissance joyeuse (très long)
119	(version Vulgate du 118) Idem
120–134	Psaumes des montées : pèlerinage, confiance, louange
135	Louange au Dieu unique
136	Grand psaume de la fidélité éternelle
137	Souvenir de Babylone, douleur de l'exil
138	Louange personnelle
139	Dieu sonde les cœurs
140	Prière contre les violents
141	Prière du soir
142	Prière dans la solitude
143	Prière du matin, demande de miséricorde
144	Dieu sauveur et forteresse
145–150	Final de louange grandiose

TROUSSE DE SECOURS SUR LA JOURNÉE (IDEE)

Moment de la journée	Situation vécue / émotion	Psaume conseillé	Extrait-clé
Réveil difficile	"J'ai pas envie... la journée commence mal..."	Psaume 23	« Le Seigneur est mon berger, je ne manque de rien. »
Prière du matin	Se placer devant Dieu, confier sa journée	Psaume 5	« Seigneur, au matin, tu entends ma voix. »
Stress, pression, trop à faire	École, boulot, fatigue, surcharge	Psaume 121	« Le secours me viendra du Seigneur. »
Routine, ennui, flemme	"À quoi ça sert tout ça ?"	Psaume 90	« Enseigne-nous la vraie mesure de nos jours. »
Colère, frustration	Quelqu'un m'énerve ou m'a blessé	Psaume 37	« Ne t'irrite pas contre les méchants. »
Doute, vide intérieur	"Dieu, tu es là ?"	Psaume 13	« Jusques à quand, Seigneur, m'oublieras-tu ? »
Tristesse, peine, solitude	Moment dur émotionnel	Psaume 130	« Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur. »



PRIER AVEC LES PSAUMES

Erreur, péché, culpabilité	Besoin de pardon	Psaume 51	« Pitié pour moi, mon Dieu, selon ta miséricorde. »
Aide un ami / soutien	Accompagner quelqu'un dans la peine	Psaume 34	« Le Seigneur est proche du cœur brisé. »
Joie, grâce inattendue	Bonheur simple, coup de cœur, réussite	Psaume 100	« Acclamez le Seigneur, terre entière ! »
Bonne nouvelle, réussite, fête !	Réussite, gratitude	Psaume 118	« Voici le jour que fit le Seigneur ! »

UNE PHRASE A RETENIR

"Les psaumes nous enseignent à parler à Dieu avec nos vraies paroles."

