



## Découvrir ce psaume

D'un grand espoir j'espérais le Seigneur :  
il s'est penché vers moi pour entendre mon cri.

## Prier avec le Christ

Il m'a tiré de l'horreur du gouffre, de la vase et de la boue ;  
il m'a fait reprendre pied sur le roc, il a raffermi mes pas.

## Relecture

Dans ma bouche il a mis un chant nouveau, une louange à notre Dieu.  
Beaucoup d'hommes verront, ils craindront, ils auront foi dans le Seigneur.

## Reconnaître et décider

Heureux est l'homme qui met sa foi dans le Seigneur  
et ne va pas du côté des violents, dans le parti des traîtres.

## Entrer en confiance

Tu as fait pour nous tant de choses, toi, Seigneur mon Dieu !  
Tant de projets et de merveilles : non, tu n'as point d'égal !  
Je les dis, je les redis encore ; mais leur nombre est trop grand !

Tu ne voulais ni offrande ni sacrifice, tu as ouvert mes oreilles ;  
tu ne demandais ni holocauste ni victime,  
alors j'ai dit : « Voici, je viens.

Dans le livre, est écrit pour moi ce que tu veux que je fasse.  
Mon Dieu, voilà ce que j'aime : ta loi me tient aux entrailles. »

J'annonce la justice dans la grande assemblée ;  
vois, je ne retiens pas mes lèvres, Seigneur, tu le sais.

Je n'ai pas enfoui ta justice au fond de mon coeur,  
je n'ai pas caché ta fidélité, ton salut ;  
j'ai dit ton amour et ta vérité à la grande assemblée.

Toi, Seigneur, ne retiens pas loin de moi ta tendresse ;  
que ton amour et ta vérité sans cesse me gardent !

Les malheurs m'ont assailli : leur nombre m'échappe !  
Mes péchés m'ont accablé : ils m'enlèvent la vue !  
Plus nombreux que les cheveux de ma tête, ils me font perdre coeur.

Daigne, Seigneur, me délivrer ; Seigneur, viens vite à mon secours !

Qu'ils soient tous humiliés, déshonorés, ceux qui s'en prennent à ma vie ! Qu'ils  
reculent, couverts de honte, ceux qui cherchent mon malheur ;  
que l'humiliation les écrase, ceux qui me disent : « C'est bien fait ! »

Mais tu seras l'allégresse et la joie de tous ceux qui te cherchent ;  
toujours ils rediront : « Le Seigneur est grand ! » ceux qui aiment ton salut.

Je suis pauvre et malheureux, mais le Seigneur pense à moi.  
Tu es mon secours, mon libérateur : mon Dieu, ne tarde pas !

Je lis ce  
psaume  
**lentement**,  
d'abord des  
yeux puis à  
haute voix.

Je peux le  
**psalmodier**  
ou le chanter  
en  
improvisant  
selon mon  
inspiration.

Je laisse ainsi  
les mots  
entrer dans  
mon  
**intelligence**  
et dans mon  
**coeur**.



Découvrir ce psaume D'un grand espoir j'espérais le Seigneur : il s'est penché vers moi pour entendre mon cri.

Prier avec le Christ Il m'a tiré de l'horreur du gouffre, de la vase et de la boue ; il m'a fait reprendre pied sur le roc, il a raffermi mes pas.

Relecture Dans ma bouche il a mis un chant nouveau, une louange à notre Dieu. [...]

Reconnaître et décider Heureux est l'homme qui met sa foi dans le Seigneur et ne va pas du côté des violents, dans le parti des traîtres. [...]

Entrer en confiance Tu ne voulais ni offrande ni sacrifice, tu as ouvert mes oreilles ; tu ne demandais ni holocauste ni victime, alors j'ai dit : « Voici, je viens. [...]

Je n'ai pas caché ta fidélité, ton salut ; j'ai dit ton amour et ta vérité à la grande assemblée [...]

Les malheurs m'ont assailli : [...]

Je suis pauvre et malheureux, mais le Seigneur pense à moi.  
Tu es mon secours, mon libérateur : mon Dieu, ne tarde pas !

Le Christ a prié les psaumes.

Je reprends des mots, des versets de ce psaume qui évoque ce que Jésus a pu vivre dans son existence humaine.

Découvrir ce psaume D'un grand espoir j'espérais le Seigneur : il s'est penché vers moi pour entendre mon cri.

Prier avec le Christ Il m'a tiré de l'horreur du gouffre, de la vase et de la boue ; il m'a fait reprendre pied sur le roc, il a raffermi mes pas.

Relecture Dans ma bouche il a mis un chant nouveau, une louange à notre Dieu.

Reconnaître et décider Beaucoup d'hommes verront, ils craindront, ils auront foi dans le Seigneur.

Entrer en confiance Heureux est l'homme qui met sa foi dans le Seigneur et ne va pas du côté des violents, dans le parti des traîtres.

Dans ces premiers versets, le psalmiste parle de Dieu.

Il fait une relecture de son histoire, de ce que Dieu a fait pour lui : Histoire personnelle et histoire collective d'un Dieu qui sauve.

Ce salut s'exprime en ces termes : se pencher, entendre, tirer, reprendre pied. D'un grand espoir j'espérais...

*Que pourrais-je dire de Dieu en faisant une relecture personnelle ?*



**Découvrir ce psaume** [...] Tu as fait pour nous tant de choses, toi, Seigneur mon Dieu !

**Prier avec le Christ** **Tant de projets et de merveilles : non, tu n'as point d'égal !**

**Relecture** Je les dis, je les redis encore ; mais leur nombre est trop grand !

**Reconnaître et décider** Tu ne voulais **ni offrande ni sacrifice**, tu as ouvert mes oreilles ; tu ne demandais ni holocauste **ni victime**, alors j'ai dit :

**Entrer en confiance** **« Voici, je viens. »**

Dans le livre, est écrit pour moi **ce que tu veux que je fasse**.  
Mon Dieu, voilà ce que j'aime : ta loi me tient aux entrailles. »

**J'annonce** la justice dans la grande assemblée ; vois, **je ne retiens pas mes lèvres**, Seigneur, tu le sais.

Je n'ai pas enfoui ta justice au fond de mon coeur, je n'ai pas caché ta fidélité, ton salut ; **j'ai dit ton amour et ta vérité** à la grande assemblée.  
[...]

**Découvrir ce psaume** Toi, Seigneur, ne retiens pas loin de moi ta tendresse ; que ton amour et ta vérité sans cesse me gardent !

**Prier avec le Christ** **Les malheurs m'ont assailli** : leur nombre m'échappe ! Mes péchés m'ont accablé : ils m'enlèvent la vue ! Plus nombreux que les cheveux de ma tête, ils me font perdre coeur.

**Relecture** Daigne, Seigneur, me délivrer ; Seigneur, viens vite à mon secours !

**Reconnaître et décider** Qu'ils soient tous humiliés, déshonorés, ceux qui s'en prennent à ma vie ! Qu'ils reculent, couverts de honte, ceux qui cherchent mon malheur ; que l'humiliation les écrase, ceux qui me disent : « C'est bien fait ! »

**Entrer en confiance** Mais tu seras l'allégresse et la joie de tous ceux qui te cherchent ; toujours ils rediront : « Le Seigneur est grand ! » ceux qui aiment ton salut.

Je suis pauvre et malheureux, mais le Seigneur pense à moi.  
**Tu es mon secours, mon libérateur** : mon Dieu, ne tarde pas !

Sa relecture rend possible une parole à Dieu qui jaillit de la reconnaissance des bienfaits reçus. Elle est d'abord parole d'admiration : **“ tant de choses, tant de projets et de merveilles : non tu n'as point d'égal ! ”**

Parole qui devient ensuite une décision : **consentir à faire la volonté de Dieu.**

Volonté de Dieu qu'il ne faut pas comprendre comme si Dieu avait programmé à l'avance notre vie. Ce qui est écrit dans le livre **c'est que nous soyons de plus en plus vivant-es et contagieux-ses de vie.**

Alors oui, puisque Dieu ne veut **ni offrande, ni sacrifice, ni victime**, on peut dire avec dynamisme :

**« Voici, je viens. »**

Avec les derniers versets, le psalmiste revient à son présent marqué par les **difficultés.**

Il s'appuie sur la relecture et la reconnaissance pour lancer son cri de confiance :

**“ Tu es mon secours, mon libérateur ! ”**

**Et moi, quel est mon cri de confiance ?  
J'en parle à Dieu comme un ami en parle à un ami, comme un serviteur à son maître...**