



*Découvrir  
le psaume*

## Psaume 33

### Je bénirai le Seigneur en tout temps

**Je bénirai le Seigneur en tout temps,  
sa louange sans cesse à mes lèvres.  
Je me glorifierai dans le Seigneur :  
que les pauvres m'entendent et soient en fête !**

**Magnifiez avec moi le Seigneur,  
exaltons tous ensemble son nom.  
Je cherche le Seigneur, il me répond :  
de toutes mes frayeurs, il me délivre.**

**Qui regarde vers lui resplendira,  
sans ombre ni trouble au visage.  
Un pauvre crie ; le Seigneur entend :  
il le sauve de toutes ses angoisses.**

**L'ange du Seigneur campe à l'entour  
pour libérer ceux qui le craignent.  
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !  
Heureux qui trouve en lui son refuge !**

**Saints du Seigneur, adorez-le:  
rien ne manque à ceux qui le craignent.  
Des riches ont tout perdu, ils ont faim ;  
qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun  
bien.**

**Venez, mes fils, écoutez-moi,  
que je vous enseigne la crainte du Seigneur.  
Qui donc aime la vie  
et désire les jours où il verra le bonheur ?**

**Garde ta langue du mal  
et tes lèvres des paroles perfides.  
Évite le mal, fais ce qui est bien,  
poursuis la paix, recherche-la.**

**Le Seigneur regarde les justes,  
il écoute, attentif à leurs cris.  
Le Seigneur affronte les méchants  
pour effacer de la terre leur mémoire.**

**Le Seigneur entend ceux qui  
l'appellent :  
de toutes leurs angoisses, il les délivre.  
Il est proche du cœur brisé,  
il sauve l'esprit abattu.**

**Malheur sur malheur pour le juste,  
mais le Seigneur chaque fois le délivre.  
Il veille sur chacun de ses os :  
pas un ne sera brisé.**

**Le mal tuera les méchants ;  
ils seront châtiés d'avoir haï le juste.  
Le Seigneur rachètera ses serviteurs :  
pas de châtement pour qui trouve en lui  
son refuge.**

Je lis ce psaume lentement deux ou  
trois fois, et je me laisse habiter  
par les mouvements évoqués.  
Qu'est-ce qui, dans ces versets,  
fait écho à mes propres souvenirs ?  
Je laisse des images remonter à la  
surface...



Entrer  
dans son  
sens

## Psaume 33

### Je bénirai le Seigneur en tout temps

**Je bénirai le Seigneur** en tout temps,  
sa **louange** sans cesse à mes lèvres.  
Je me **glorifierai** dans le Seigneur :  
que les pauvres m'entendent et soient en **fête** !

**Magnifiez** avec moi le Seigneur,  
**exaltons** tous ensemble son nom.  
Je **cherche** le Seigneur, il me **répond** :  
de toutes mes frayeurs, il me **délivre**.

Qui **regarde** vers lui **resplendira**,  
sans ombre ni trouble au visage.  
Un pauvre **crie** ; le Seigneur **entend** :  
il le **sauve** de toutes ses angoisses.

L'ange du Seigneur **campe** à l'entour  
pour **libérer** ceux qui le craignent.  
**Goûtez et voyez** : le Seigneur est bon !  
**Heureux** qui trouve en lui son refuge !

Saints du Seigneur, **adorez-le** :  
rien ne manque à ceux qui le craignent.  
Des riches ont tout perdu, ils ont faim ;  
qui **cherche** le Seigneur ne manquera d'aucun  
bien.

Venez, mes fils, écoutez-moi,  
que je vous enseigne la **crainte** du Seigneur.  
Qui donc aime la vie  
et désire les jours où il verra le **bonheur** ?

Garde ta langue du mal  
et tes lèvres des paroles perfides.  
Évite le mal, fais ce qui est bien,  
poursuis la paix, recherche-la.

Le Seigneur **regarde** les justes,  
il **écoute**, attentif à leurs cris.  
Le Seigneur **affronte** les méchants  
pour effacer de la terre leur mémoire.

Le Seigneur **entend** ceux qui  
**l'appellent** :  
de toutes leurs angoisses, il les **délivre**.  
Il **est proche** du cœur brisé,  
il **sauve** l'esprit abattu.

Malheur sur malheur pour le juste,  
mais le Seigneur chaque fois le **délivre**.  
Il **veille** sur chacun de ses os :  
pas un ne sera brisé.

Le mal tuera les méchants ;  
ils seront châtiés d'avoir haï le juste.  
Le Seigneur **rachètera** ses serviteurs :  
pas de châtement pour qui trouve en lui  
son refuge.

#### Je bénirai le Seigneur.

Cette décision du psalmiste de bénir, c'est-à-dire dire du bien du Seigneur, court à travers le psaume. Mais rien de forcé dans cette décision. Au contraire, la bénédiction se dit en termes de louange, de lumière et de fête.

#### Une expérience de vie.

Le psalmiste est un homme d'expérience car c'est à ses fils, au sens large, qu'il s'adresse. Lui-même est un **chercheur** de Dieu. Il a fait l'expérience de se **tourner** vers le Seigneur, l'a **regardé**, l'a **appelé**, a **crié** vers lui. Et il a reconnu combien le **Seigneur est bon** : à chaque fois, il a fait l'expérience d'un Dieu qui **écoute**, **entend**, **répond**, **se rend proche**, **veille**, **délivre**, **sauve**, **rachète**...

#### Une invitation.

La bonté du Seigneur, le psalmiste ne l'a pas seulement **vue** : il l'a **goûtée**, et ce goût se déploie en termes de **bonheur** qu'il veut voir partager par tous.

*M'est-il arrivé de goûter combien le Seigneur est bon ? Je fais mémoire de ces moments et je laisse la louange jaillir dans mon cœur et habiter tout mon être.*



Heureux  
les pauvres

Je **bénirai** le Seigneur en tout temps,  
sa **louange** sans cesse à mes lèvres.  
Je me **glorifierai** dans le Seigneur :  
que les pauvres m'entendent et soient en **fête** !

**Magnifiez avec moi** le Seigneur,  
**exaltons tous ensemble** son nom.  
Je **cherche le Seigneur, il me répond** :  
de toutes mes **frayeurs**, il me **délivre**.

Qui regarde vers lui **resplendira**,  
sans ombre ni trouble au visage.  
Un **pauvre crie** ; le Seigneur entend :  
il le **sauve** de toutes ses **angoisses**.

L'ange du Seigneur campe à l'entour  
pour **libérer ceux qui le craignent**.  
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !  
**Heureux qui trouve en lui son refuge** !

Saints du Seigneur, adorez-le:  
**rien ne manque à ceux qui le craignent**.  
**Des riches ont tout perdu, ils ont faim ;**  
**qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun**  
**bien**.

Venez, mes fils, écoutez-moi,  
que je vous enseigne la crainte du Seigneur.  
Qui donc aime la vie  
et désire les jours où il verra le bonheur ?

**Garde ta langue du mal**  
**et tes lèvres des paroles perfides.**  
**Évite le mal, fais ce qui est bien,**  
**poursuis la paix, recherche-la.**

Le Seigneur regarde les justes,  
il écoute, attentif à leurs **cris**.  
Le Seigneur affronte les méchants  
pour effacer de la terre leur mémoire.

Le Seigneur entend ceux qui  
**l'appellent** :  
de toutes leurs **angoisses**, il les **délivre**.  
Il est proche du **cœur brisé**,  
il **sauve l'esprit abattu**.

**Malheur sur malheur** pour le juste,  
mais le Seigneur chaque fois le **délivre**.  
Il **veille** sur chacun de ses os :  
pas un ne sera brisé.

**Le mal tuera les méchants ;**  
ils seront châtiés d'avoir haï le juste.  
Le Seigneur **rachètera** ses serviteurs :  
pas de châtement pour qui trouve en lui  
son refuge.

## Psaume 33

### Je bénirai le Seigneur en tout temps

Ce psaume tient ensemble des  
**sentiments contrastés** : la joie de la  
fête et d'une louange accomplie  
ensemble,  
mais aussi les frayeurs, les  
angoisses et les cris.

Le juste est tour à tour pris dans  
les filets des méchants et des  
oppressions de toutes sortes, et  
dans la dynamique de la louange  
car il fait l'expérience que le  
Seigneur **le libère et le sauve**.

Au fil du psaume, une certitude se  
dessine : **le bonheur est promis aux**  
**pauvres**, c'est-à-dire à ceux qui  
cherchent le Seigneur et non leur  
intérêt propre : il les comble de  
biens qui ne seront jamais perdus.  
Cet amour du Seigneur, qui  
s'exprime dans la **justice des**  
**comportements**, est un chemin de  
vie. Les méchants, ceux qui se  
cherchent eux-mêmes au lieu de  
chercher le Seigneur, se fourvoient  
dans des chemins qui conduisent à  
la **mort**.

*Lorsque dans nos vies, tout semble  
perdu malgré notre recherche  
sincère du Seigneur, tournons nos  
regards vers le seul Juste, Jésus-  
Christ, qui en sa Pâque nous a  
ouvert le chemin de la Vie.  
Réfugions-nous en Lui.*



## Je bénirai le Seigneur en tout temps

Proclamer

**Je bénirai le Seigneur en tout temps,  
sa louange sans cesse à mes lèvres.  
Je me glorifierai dans le Seigneur :  
que les pauvres m'entendent et soient en fête !**

**Magnifiez avec moi le Seigneur,  
exaltons tous ensemble son nom.  
Je cherche le Seigneur, il me répond :  
de toutes mes frayeurs, il me délivre.**

**Qui regarde vers lui resplendira,  
sans ombre ni trouble au visage.  
Un pauvre crie ; le Seigneur entend :  
il le sauve de toutes ses angoisses.**

**L'ange du Seigneur campe à l'entour  
pour libérer ceux qui le craignent.  
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !  
Heureux qui trouve en lui son refuge !**

**Saints du Seigneur, adorez-le:  
rien ne manque à ceux qui le craignent.  
Des riches ont tout perdu, ils ont faim ;  
qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun  
bien.**

**Venez, mes fils, écoutez-moi,  
que je vous enseigne la crainte du Seigneur.  
Qui donc aime la vie  
et désire les jours où il verra le bonheur ?**

**Garde ta langue du mal  
et tes lèvres des paroles perfides.  
Évite le mal, fais ce qui est bien,  
poursuis la paix, recherche-la.**

**Le Seigneur regarde les justes,  
il écoute, attentif à leurs cris.  
Le Seigneur affronte les méchants  
pour effacer de la terre leur mémoire.**

**Le Seigneur entend ceux qui  
l'appellent :  
de toutes leurs angoisses, il les délivre.  
Il est proche du cœur brisé,  
il sauve l'esprit abattu.**

**Malheur sur malheur pour le juste,  
mais le Seigneur chaque fois le délivre.  
Il veille sur chacun de ses os :  
pas un ne sera brisé.**

**Le mal tuera les méchants ;  
ils seront châtiés d'avoir haï le juste.  
Le Seigneur rachètera ses serviteurs :  
pas de châtement pour qui trouve en lui  
son refuge.**

Le chant de louange qui habite le cœur du psalmiste est un chant partagé : ce qu'il a goûté et vu, il le proclame afin que d'autres entendent et se réjouissent. C'est que sa propre expérience est une bonne nouvelle non seulement pour lui mais pour tous : **Bonne Nouvelle de la présence de Dieu** aux côtés non seulement des hommes d'hier, de demain ou d'ailleurs, mais bonne nouvelle aussi pour moi et pour ceux que je connais, aujourd'hui. **Car le Seigneur libère et sauve des personnes bien concrètes, dont je fais partie.**

*En relisant ma vie, mes journées,  
quelles actions du Seigneur est-ce  
que je reconnais dans ma vie ?*

*Si le cœur m'en dit, je peux choisir  
aujourd'hui d'écrire mon propre  
psaume pour rendre grâce au  
Seigneur.*

*De temps en temps, je pourrai le  
prier, en union avec tous ceux qui  
cherchent le Seigneur au cœur de  
leur vie, ici et maintenant.*