

### 3 psaumes contre l'amertume

*Une personne qui nous a blessé(e) ou nous met en colère, voilà ce que Dieu nous demande de Lui confier afin que l'amertume soit chassée et ne cause pas de grands dégâts ni dans notre âme (Dt 29, 17-19), ni dans notre communauté (He 12, 15).*

#### Psaume 4

*Du chef de chœur, avec instruments à cordes.  
Psaume de David.*

Quand je crie, réponds-moi,  
Dieu, ma justice !  
Toi qui me libères dans la détresse,  
pitié pour moi, écoute ma prière !

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

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

Mais vous, tremblez, ne péchez pas ;  
réfléchissez dans le secret, faites silence.  
Offrez les offrandes justes  
et faites confiance au Seigneur.

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

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

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

#### Psaume 36 (35)

*Du chef de chœur, du serviteur du SEIGNEUR, de David.*

C'est le péché qui parle au cœur de l'impie ;  
ses yeux ne voient pas que Dieu est terrible.

Il se voit d'un œil trop flatteur  
pour trouver et haïr sa faute ;  
il n'a que ruse et fraude à la bouche,  
il a perdu le sens du bien.

Il prépare en secret ses mauvais coups.  
La route qu'il suit n'est pas celle du bien ;  
il ne renonce pas au mal.

Dans les cieux, Seigneur, ton amour ;  
jusqu'aux nues, ta vérité !  
Ta justice, une haute montagne ;  
tes jugements, le grand abîme !

Tu sauves, Seigneur, l'homme et les bêtes :  
qu'il est précieux ton amour, ô mon Dieu !

A l'ombre de tes ailes, tu abrites les hommes :  
ils savourent les festins de ta maison ;  
aux torrents du paradis, tu les abreuves.

En toi est la source de vie ;  
par ta lumière nous voyons la lumière.  
Garde ton amour à ceux qui t'ont connu,  
ta justice à tous les hommes droits.

Que l'orgueilleux n'entre pas chez moi,  
que l'impie ne me jette pas dehors !  
Voyez : ils sont tombés, les malfaisants ;  
abattus, ils ne pourront se relever.

#### Psaume 37 (36)

*De David.*

Ⲱ *Alef*  
Ne t'indigne pas à la vue des méchants,  
n'envie pas les gens malhonnêtes ;  
aussi vite que l'herbe, ils se fanent ;  
comme la verdure, ils se flétrissent.

Ⲛ *Beth*  
Fais confiance au Seigneur, agis bien,  
habite la terre et reste fidèle ;  
mets ta joie dans le Seigneur :  
il comblera les désirs de ton cœur.

ⲗ *Guimel*  
Dirige ton chemin vers le Seigneur,  
fais-lui confiance, et lui, il agira.  
Il fera lever comme le jour ta justice,  
et ton droit comme le plein midi.

ⲅ *Daleth*  
Repose-toi sur le Seigneur, et compte sur lui.  
Ne t'indigne pas devant celui qui réussit,  
devant l'homme qui use d'intrigues.

Ⲉ *Hé*  
Laisse ta colère, calme ta fièvre,  
ne t'indigne pas : il n'en viendrait que du mal ;  
les méchants seront déracinés,  
mais qui espère le Seigneur possédera la terre.

ⲓ *Vav*  
Encore un peu de temps : plus d'impie ;  
tu pénètres chez lui : il n'y est plus.  
Les doux posséderont la terre  
et jouiront d'une abondante paix.

ⲓ *Zain*  
L'impie peut intriguer contre le juste  
et grincer des dents contre lui,  
le Seigneur se moque du méchant  
car il voit son jour qui arrive.

ⲏ *Heth*  
L'impie a tiré son épée, il a tendu son arc  
pour abattre le pauvre et le faible, pour tuer  
l'homme droit.

Mais l'épée lui entrera dans le cœur,  
et son arc se brisera.

ⲛ *Teth*  
Pour le juste, avoir peu de biens  
vaut mieux que la fortune des impies.  
Car le bras de l'impie sera brisé,  
mais le Seigneur soutient les justes.

ⲙ *Yod*  
Il connaît les jours de l'homme intègre  
qui recevra un héritage impérissable.  
Pas de honte pour lui aux mauvais jours ;  
aux temps de famine, il sera rassasié.

ⲕ *Kaf*  
Mais oui, les impies disparaîtront  
comme la parure des prés ;  
c'en est fini des ennemis du Seigneur :  
ils s'en vont en fumée.

Ⲍ *Lamed*  
L'impie emprunte et ne rend pas ;  
le juste a pitié : il donne.  
Ceux qu'il bénit posséderont la terre,  
ceux qu'il maudit seront déracinés.

Ⲏ *Mem*  
Quand le Seigneur conduit les pas de l'homme,  
ils sont fermes et sa marche lui plaît.  
S'il trébuche, il ne tombe pas  
car le Seigneur le soutient de sa main.

ⲓ *Noun*  
Jamais, de ma jeunesse à mes vieux jours,  
je n'ai vu le juste abandonné  
ni ses enfants mendier leur pain.

Chaque jour il a pitié, il prête ;  
ses descendants seront bénis.

ⲟ *Samek*  
Évite le mal, fais ce qui est bien,  
et tu auras une habitation pour toujours,  
car le Seigneur aime le bon droit,  
il n'abandonne pas ses amis.

ⲣ *Aïn*  
Ceux-là seront préservés à jamais,  
les descendants de l'impie seront déracinés.  
Les justes posséderont la terre  
et toujours l'habiteront.

ⲡ *Pé*  
Les lèvres du juste redisent la sagesse  
et sa bouche énonce le droit.  
La loi de son Dieu est dans son cœur ;  
il va, sans craindre les faux pas.

Ⲣ *Tsadé*  
Les impies guettent le juste,  
ils cherchent à le faire mourir.  
Mais le Seigneur ne saurait l'abandonner  
ni le laisser condamner par ses juges.

ⲣ *Qof*  
Espère le Seigneur,  
et garde son chemin :  
il t'élèvera jusqu'à posséder la terre ;  
tu verras les impies déracinés.

ⲕ *Resh*  
J'ai vu l'impie dans sa puissance  
se déployer comme un cèdre vigoureux.  
Il a passé, voici qu'il n'est plus ;  
je l'ai cherché, il est introuvable.

ⲗ *Shîn*  
Considère l'homme droit, vois l'homme  
intègre :  
un avenir est promis aux pacifiques.  
Les pécheurs seront tous déracinés,  
et l'avenir des impies, anéanti.

ⲏ *Taw*  
Le Seigneur est le salut pour les justes,  
leur abri au temps de la détresse.  
Le Seigneur les aide et les délivre,  
il les délivre de l'impie, il les sauve,  
car ils cherchent en lui leur refuge.

### 3 psaumes contre l'amertume

*Une personne qui nous a blessé(e) ou nous met en colère, voilà ce que Dieu nous demande de Lui confier afin que l'amertume soit chassée et ne cause pas de grands dégâts ni dans notre âme (Dt 29, 17-19), ni dans notre communauté (He 12, 15).*

#### Psaume 4

*Du chef de chœur, avec instruments à cordes.  
Psaume de David.*

Quand je crie, réponds-moi,  
Dieu, ma justice !  
Toi qui me libères dans la détresse,  
pitié pour moi, écoute ma prière !

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

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

Mais vous, tremblez, ne péchez pas ;  
réfléchissez dans le secret, faites silence.  
Offrez les offrandes justes  
et faites confiance au Seigneur.

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

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

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

#### Psaume 36 (35)

*Du chef de chœur, du serviteur du SEIGNEUR, de David.*

C'est le péché qui parle au cœur de l'impie ;  
ses yeux ne voient pas que Dieu est terrible.

Il se voit d'un œil trop flatteur  
pour trouver et haïr sa faute ;  
il n'a que ruse et fraude à la bouche,  
il a perdu le sens du bien.

Il prépare en secret ses mauvais coups.  
La route qu'il suit n'est pas celle du bien ;  
il ne renonce pas au mal.

Dans les cieux, Seigneur, ton amour ;  
jusqu'aux nues, ta vérité !  
Ta justice, une haute montagne ;  
tes jugements, le grand abîme !

Tu sauves, Seigneur, l'homme et les bêtes :  
qu'il est précieux ton amour, ô mon Dieu !

A l'ombre de tes ailes, tu abrites les hommes :  
ils savourent les festins de ta maison ;  
aux torrents du paradis, tu les abreuves.

En toi est la source de vie ;  
par ta lumière nous voyons la lumière.  
Garde ton amour à ceux qui t'ont connu,  
ta justice à tous les hommes droits.

Que l'orgueilleux n'entre pas chez moi,  
que l'impie ne me jette pas dehors !  
Voyez : ils sont tombés, les malfaisants ;  
abattus, ils ne pourront se relever.

#### Psaume 37 (36)

*De David.*

Ⲱ *Alef*  
Ne t'indigne pas à la vue des méchants,  
n'envie pas les gens malhonnêtes ;  
aussi vite que l'herbe, ils se fanent ;  
comme la verdure, ils se flétrissent.

Ⲃ *Beth*  
Fais confiance au Seigneur, agis bien,  
habite la terre et reste fidèle ;  
mets ta joie dans le Seigneur :  
il comblera les désirs de ton cœur.

Ⲙ *Guimel*  
Dirige ton chemin vers le Seigneur,  
fais-lui confiance, et lui, il agira.  
Il fera lever comme le jour ta justice,  
et ton droit comme le plein midi.

Ⲧ *Daleth*  
Repose-toi sur le Seigneur, et compte sur lui.  
Ne t'indigne pas devant celui qui réussit,  
devant l'homme qui use d'intrigues.

Ⲏ *Hé*  
Laisse ta colère, calme ta fièvre,  
ne t'indigne pas : il n'en viendrait que du mal ;  
les méchants seront déracinés,  
mais qui espère le Seigneur possédera la terre.

Ⲛ *Vav*  
Encore un peu de temps : plus d'impie ;  
tu pénètres chez lui : il n'y est plus.  
Les doux posséderont la terre  
et jouiront d'une abondante paix.

Ⲛ *Zain*  
L'impie peut intriguer contre le juste  
et grincer des dents contre lui,  
le Seigneur se moque du méchant  
car il voit son jour qui arrive.

Ⲟ *Heth*  
L'impie a tiré son épée, il a tendu son arc  
pour abattre le pauvre et le faible, pour tuer  
l'homme droit.

Mais l'épée lui entrera dans le cœur,  
et son arc se brisera.

Ⲛ *Teth*  
Pour le juste, avoir peu de biens  
vaut mieux que la fortune des impies.  
Car le bras de l'impie sera brisé,  
mais le Seigneur soutient les justes.

Ⲛ *Yod*  
Il connaît les jours de l'homme intègre  
qui recevra un héritage impérissable.  
Pas de honte pour lui aux mauvais jours ;  
aux temps de famine, il sera rassasié.

ⲕ *Kaf*  
Mais oui, les impies disparaîtront  
comme la parure des prés ;  
c'en est fini des ennemis du Seigneur :  
ils s'en vont en fumée.

Ⲛ *Lamed*  
L'impie emprunte et ne rend pas ;  
le juste a pitié : il donne.  
Ceux qu'il bénit posséderont la terre,  
ceux qu'il maudit seront déracinés.

Ⲙ *Mem*  
Quand le Seigneur conduit les pas de l'homme,  
ils sont fermes et sa marche lui plaît.  
S'il trébuche, il ne tombe pas  
car le Seigneur le soutient de sa main.

Ⲛ *Noun*  
Jamais, de ma jeunesse à mes vieux jours,  
je n'ai vu le juste abandonné  
ni ses enfants mendier leur pain.

Chaque jour il a pitié, il prête ;  
ses descendants seront bénis.

Ⲛ *Samek*  
Évite le mal, fais ce qui est bien,  
et tu auras une habitation pour toujours,  
car le Seigneur aime le bon droit,  
il n'abandonne pas ses amis.

Ⲛ *Aïn*  
Ceux-là seront préservés à jamais,  
les descendants de l'impie seront déracinés.  
Les justes posséderont la terre  
et toujours l'habiteront.

Ⲛ *Pé*  
Les lèvres du juste redisent la sagesse  
et sa bouche énonce le droit.  
La loi de son Dieu est dans son cœur ;  
il va, sans craindre les faux pas.

Ⲛ *Tsadé*  
Les impies guettent le juste,  
ils cherchent à le faire mourir.  
Mais le Seigneur ne saurait l'abandonner  
ni le laisser condamner par ses juges.

Ⲛ *Qof*  
Espère le Seigneur,  
et garde son chemin :  
il t'élèvera jusqu'à posséder la terre ;  
tu verras les impies déracinés.

Ⲛ *Resh*  
J'ai vu l'impie dans sa puissance  
se déployer comme un cèdre vigoureux.  
Il a passé, voici qu'il n'est plus ;  
je l'ai cherché, il est introuvable.

Ⲛ *Shîn*  
Considère l'homme droit, vois l'homme  
intègre :  
un avenir est promis aux pacifiques.  
Les pécheurs seront tous déracinés,  
et l'avenir des impies, anéanti.

Ⲛ *Taw*  
Le Seigneur est le salut pour les justes,  
leur abri au temps de la détresse.  
Le Seigneur les aide et les délivre,  
il les délivre de l'impie, il les sauve,  
car ils cherchent en lui leur refuge.