

## 4 Psaumes pour la paix de l'âme

*Il s'agit des 4 premiers des 7 psaumes de pénitence : Ps 6, 31, 37, 50, 101, 129, 142.*

### Psaume 6

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

Seigneur, corrige-moi sans colère,  
et reprends-moi sans fureur.

Pitié, Seigneur, je dépéris !

Seigneur, guéris-moi !

Car je tremble de tous mes os,  
de toute mon âme, je tremble.

Et toi, Seigneur, que fais-tu ? +

Reviens, Seigneur, délivre-moi,

sauve-moi en raison de ton amour !

Personne, dans la mort, n'invoque ton nom ;  
au séjour des morts, qui te rend grâce ?

Je m'épuise à force de gémir ; +  
chaque nuit, je pleure sur mon lit :  
ma couche est trempée de mes larmes.

Mes yeux sont rongés de chagrin ;  
j'ai vieilli parmi tant d'adversaires !

Loin de moi, vous tous, malfaisants,  
car le Seigneur entend mes sanglots !

Le Seigneur accueille ma demande,  
le Seigneur entend ma prière.

Qu'ils aient honte et qu'ils tremblent, tous  
mes ennemis,

qu'ils reculent, soudain, couverts de honte !

### Psaume 31 (32)

*De David. Instruction.*

Heureux l'homme dont la faute est enlevée,\*  
et le péché remis !

Heureux l'homme dont le Seigneur ne  
retient pas l'offense,\*

dont l'esprit est sans fraude !

Je me taisais et mes forces s'épuisaient  
à gémir tout le jour : +  
ta main, le jour et la nuit,  
pesait sur moi ;\*

ma vigueur se desséchait  
comme l'herbe en été.

Je t'ai fait connaître ma faute,  
je n'ai pas caché mes torts. +  
J'ai dit : « Je rendrai grâce au Seigneur  
en confessant mes péchés. »\*

Et toi, tu as enlevé  
l'offense de ma faute.

Ainsi chacun des tiens te priera  
aux heures décisives ;\*  
même les eaux qui débordent  
ne peuvent l'atteindre.

Tu es un refuge pour moi,  
mon abri dans la détresse ;\*  
de chants de délivrance,  
tu m'as entouré.

« Je vais t'instruire, te montrer la route à suivre,\*  
te conseiller, veiller sur toi.

N'imite pas les mules et les chevaux  
qui ne comprennent pas, +  
qu'il faut mater par la bride et le mors,\*  
et rien ne t'arrivera. »

Pour le méchant, douleurs sans nombre ;\*  
mais l'amour du Seigneur entourera  
ceux qui comptent sur lui.

Que le Seigneur soit votre joie !

Exultez, hommes justes !\*

Hommes droits, chantez votre allégresse !

### Psaume 37(38)

*Psaume de David, en mémorial*

Seigneur, corrige-moi sans colère  
et reprends-moi sans violence.

Tes flèches m'ont frappé,  
ta main s'est abattue sur moi.  
Rien n'est sain dans ma chair sous ta fureur,  
rien d'intact en mes os depuis ma faute.

Oui, mes péchés me submergent,  
leur poids trop pesant m'écrase.

Mes plaies sont puanteur et pourriture :  
c'est là le prix de ma folie.

## 4 Psaumes pour la paix de l'âme

*Il s'agit des 4 premiers des 7 psaumes de pénitence : Ps 6, 31, 37, 50, 101, 129, 142.*

### Psaume 6

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

Seigneur, corrige-moi sans colère,  
et reprends-moi sans fureur.

Pitié, Seigneur, je dépéris !

Seigneur, guéris-moi !

Car je tremble de tous mes os,  
de toute mon âme, je tremble.

Et toi, Seigneur, que fais-tu ? +

Reviens, Seigneur, délivre-moi,

sauve-moi en raison de ton amour !

Personne, dans la mort, n'invoque ton nom ;  
au séjour des morts, qui te rend grâce ?

Je m'épuise à force de gémir ; +  
chaque nuit, je pleure sur mon lit :  
ma couche est trempée de mes larmes.

Mes yeux sont rongés de chagrin ;  
j'ai vieilli parmi tant d'adversaires !

Loin de moi, vous tous, malfaisants,  
car le Seigneur entend mes sanglots !

Le Seigneur accueille ma demande,  
le Seigneur entend ma prière.

Qu'ils aient honte et qu'ils tremblent, tous  
mes ennemis,

qu'ils reculent, soudain, couverts de honte !

### Psaume 31 (32)

*De David. Instruction.*

Heureux l'homme dont la faute est enlevée,\*  
et le péché remis !

Heureux l'homme dont le Seigneur ne  
retient pas l'offense,\*

dont l'esprit est sans fraude !

Je me taisais et mes forces s'épuisaient  
à gémir tout le jour : +  
ta main, le jour et la nuit,  
pesait sur moi ;\*

ma vigueur se desséchait  
comme l'herbe en été.

Je t'ai fait connaître ma faute,  
je n'ai pas caché mes torts. +  
J'ai dit : « Je rendrai grâce au Seigneur  
en confessant mes péchés. »\*

Et toi, tu as enlevé  
l'offense de ma faute.

Ainsi chacun des tiens te priera  
aux heures décisives ;\*  
même les eaux qui débordent  
ne peuvent l'atteindre.

Tu es un refuge pour moi,  
mon abri dans la détresse ;\*  
de chants de délivrance,  
tu m'as entouré.

« Je vais t'instruire, te montrer la route à suivre,\*  
te conseiller, veiller sur toi.

N'imite pas les mules et les chevaux  
qui ne comprennent pas, +  
qu'il faut mater par la bride et le mors,\*  
et rien ne t'arrivera. »

Pour le méchant, douleurs sans nombre ;\*  
mais l'amour du Seigneur entourera  
ceux qui comptent sur lui.

Que le Seigneur soit votre joie !

Exultez, hommes justes !\*

Hommes droits, chantez votre allégresse !

### Psaume 37(38)

*Psaume de David, en mémorial*

Seigneur, corrige-moi sans colère  
et reprends-moi sans violence.

Tes flèches m'ont frappé,  
ta main s'est abattue sur moi.  
Rien n'est sain dans ma chair sous ta fureur,  
rien d'intact en mes os depuis ma faute.

Oui, mes péchés me submergent,  
leur poids trop pesant m'écrase.

Mes plaies sont puanteur et pourriture :  
c'est là le prix de ma folie.

Accablé, prostré, à bout de forces,  
tout le jour j'avance dans le noir.  
La fièvre m'envahit jusqu'aux moelles,  
plus rien n'est sain dans ma chair.

Brisé, écrasé, à bout de forces,  
mon cœur gronde et rugit.  
Seigneur, tout mon désir est devant toi,  
et rien de ma plainte ne t'échappe.

Le cœur me bat, ma force m'abandonne,  
et même la lumière de mes yeux.  
Amis et compagnons se tiennent à distance,  
et mes proches, à l'écart de mon mal.

Ceux qui veulent ma perte me talonnent,  
ces gens qui cherchent mon malheur ;  
ils prononcent des paroles maléfiques,  
tout le jour ils ruminent leur traîtrise.

Moi, comme un sourd, je n'entends rien,  
comme un muet, je n'ouvre pas la bouche,  
pareil à celui qui n'entend pas,  
qui n'a pas de réplique à la bouche.

C'est toi que j'espère, Seigneur :  
Seigneur mon Dieu, toi, tu répondras.  
J'ai dit : « Qu'ils ne triomphent pas,  
ceux qui rient de moi quand je trébuche ! »

Et maintenant, je suis près de tomber,  
ma douleur est toujours devant moi.  
Oui, j'avoue mon péché,  
je m'effraie de ma faute.

Mes ennemis sont forts et vigoureux,  
ils sont nombreux à m'en vouloir injustement.  
Ils me rendent le mal pour le bien ;  
quand je cherche le bien, ils m'accusent.

Ne m'abandonne jamais, Seigneur,  
mon Dieu, ne sois pas loin de moi.  
Viens vite à mon aide,  
Seigneur, mon salut !

## Psaume 50 (51)

*Du chef de chœur. Psaume de David.  
Quand le prophète Nathan alla chez lui,  
après que David fut allé chez Betsabée.*

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice,  
être juge et montrer ta victoire.  
Moi, je suis né dans la faute,  
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

Mais tu veux au fond de moi la vérité ;  
dans le secret, tu m'apprends la sagesse.  
Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ;  
lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

Fais que j'entende les chants et la fête :  
ils danseront, les os que tu broyais.  
Détourne ta face de mes fautes,  
enlève tous mes péchés.

Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.  
Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton esprit saint.

Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.  
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;  
vers toi, reviendront les égarés.

Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,  
et ma langue acclamera ta justice.  
Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.

Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,  
tu n'acceptes pas d'holocauste.  
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;  
tu ne repousses pas, ô mon Dieu,  
un cœur brisé et broyé.

Accorde à Sion le bonheur,  
relève les murs de Jérusalem.  
Alors tu accepteras de justes sacrifices,  
oblations et holocaustes ;  
alors on offrira des taureaux sur ton autel.

Accablé, prostré, à bout de forces,  
tout le jour j'avance dans le noir.  
La fièvre m'envahit jusqu'aux moelles,  
plus rien n'est sain dans ma chair.

Brisé, écrasé, à bout de forces,  
mon cœur gronde et rugit.  
Seigneur, tout mon désir est devant toi,  
et rien de ma plainte ne t'échappe.

Le cœur me bat, ma force m'abandonne,  
et même la lumière de mes yeux.  
Amis et compagnons se tiennent à distance,  
et mes proches, à l'écart de mon mal.

Ceux qui veulent ma perte me talonnent,  
ces gens qui cherchent mon malheur ;  
ils prononcent des paroles maléfiques,  
tout le jour ils ruminent leur traîtrise.

Moi, comme un sourd, je n'entends rien,  
comme un muet, je n'ouvre pas la bouche,  
pareil à celui qui n'entend pas,  
qui n'a pas de réplique à la bouche.

C'est toi que j'espère, Seigneur :  
Seigneur mon Dieu, toi, tu répondras.  
J'ai dit : « Qu'ils ne triomphent pas,  
ceux qui rient de moi quand je trébuche ! »

Et maintenant, je suis près de tomber,  
ma douleur est toujours devant moi.  
Oui, j'avoue mon péché,  
je m'effraie de ma faute.

Mes ennemis sont forts et vigoureux,  
ils sont nombreux à m'en vouloir injustement.  
Ils me rendent le mal pour le bien ;  
quand je cherche le bien, ils m'accusent.

Ne m'abandonne jamais, Seigneur,  
mon Dieu, ne sois pas loin de moi.  
Viens vite à mon aide,  
Seigneur, mon salut !

## Psaume 50 (51)

*Du chef de chœur. Psaume de David.  
Quand le prophète Nathan alla chez lui,  
après que David fut allé chez Betsabée.*

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice,  
être juge et montrer ta victoire.  
Moi, je suis né dans la faute,  
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

Mais tu veux au fond de moi la vérité ;  
dans le secret, tu m'apprends la sagesse.  
Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ;  
lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

Fais que j'entende les chants et la fête :  
ils danseront, les os que tu broyais.  
Détourne ta face de mes fautes,  
enlève tous mes péchés.

Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.  
Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton esprit saint.

Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.  
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;  
vers toi, reviendront les égarés.

Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,  
et ma langue acclamera ta justice.  
Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.

Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,  
tu n'acceptes pas d'holocauste.  
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;  
tu ne repousses pas, ô mon Dieu,  
un cœur brisé et broyé.

Accorde à Sion le bonheur,  
relève les murs de Jérusalem.  
Alors tu accepteras de justes sacrifices,  
oblations et holocaustes ;  
alors on offrira des taureaux sur ton autel.