



**– Psaume 16 –**

MIKHTAM DE DAVID. Protège-moi, ô D.ieu, car je m’abrite en Toi! Je dis à l’Eternel: “Tu es mon Maître! Mon bonheur n’est pas en dehors de toi.” Aux saints qui sont sur la terre, aux nobles cœurs vont toutes mes aspirations. Ceux qui multiplient leurs peines, courant après d’autres biens, je ne prendrai aucune part à leurs libations mêlées de sang, leurs noms ne viendront pas sur mes lèvres. L’Eternel est la portion de mon sort, mon calice. C’est toi, Seigneur, qui consolide mon lot, un héritage m’est échu en des lieux de délices; oui, mon patrimoine me plaît tout à fait. Je bénis l’Eternel, qui a été mon guide: même de nuit, mon cœur m’en avertit. Je fixe constamment mes regards sur le Seigneur; s’il est ma droite, je ne chancellerai pas. C’est pourquoi mon cœur se réjouit, mon âme jubile, mon corps même repose en sécurité. Car tu n’abandonneras pas mon âme au Chéol, tu ne laisseras pas tes fidèles voir l’abîme. Tu me feras connaître le chemin de la vie, la plénitude des joies qu’on goûte en ta présence, les délices éternelles dont on se délecte à ta droite.

**– Psaume 32 –**

DE DAVID. MASKIL. Heureux celui dont les fautes sont remises, dont les péchés sont couverts par le pardon! Heureux l’homme à qui l’Eternel n’impute pas d’iniquité, et qui n’a point d’astuce dans l’esprit! tant que je gardais le silence, mes membres dépérissaient par mes plaintes tout le long de la journée. C’est que jour et nuit ta main

pesait sur moi: ma sève s'altérait comme aux feux de l'été. Sélah. Maintenant je te fais l'aveu de mon péché, et je ne dissimule pas mon iniquité. J'ai dit: "Je confesserai mes transgressions au Seigneur," et toi, tu fais disparaître la gravité de ma faute. Sélah C'est pourquoi tout homme pieux doit t'implorer à l'heure qui est propice, ne serait-ce que pour que la violence des grandes eaux ne vienne pas l'atteindre. C'est toi qui es mon abri! Tu me protèges contre l'adversité, tu m'envirannes de chants de délivrance. Sélah "je te donnerai la sagesse, je te guiderai dans la voie que tu dois suivre; j'aurai les yeux fixés sur toi." Ne soyez pas comme le cheval, comme le mulet, auxquels manque l'intelligence, qu'il faut retenir par les rênes et le mors, leur parure qu'ils rongent pour qu'ils ne s'approchent pas de toi. Nombreux sont les maux qui menacent le méchant; mais quiconque a confiance en l'Eternel, se trouve environné de sa grâce. Réjouissez-vous en l'Eternel, soyez dans l'allégresse, où justes, entonnez des chants de triomphe, vous tous, cœurs droits!

**– Psaume 41 –**

AU CHEF DES CHANTRES. PSAUME DE DAVID. Heureux celui qui s'intéresse au pauvre! Au jour de la calamité, l'Eternel le sauvera. L'Eternel le protégera, lui conservera la vie, et jouira du bonheur sur la terre: tu ne le livreras pas à la fureur de ses ennemis. Le Seigneur le soutiendra sur le lit de douleur; sa louche, tu la retournes entièrement dans sa maladie. Je dis donc, moi: "Eternel, sois-moi propice! Guéris mon âme, car j'ai péché contre toi". Mes ennemis tiennent de méchants propos a mon sujet: "Quand mourra-t-il pour que son nom périsse?" Que si l'un d'eux vient me voir, son cœur exprime des faussetés et fait une provision de méchanceté: il me quitte pour sortir et la débiter. Ensemble, tous mes adversaires chuchotent contre moi; contre moi, ils imaginent de funestes pensées: "Un mauvais sort s'acharne après lui; dès lors qu'il est

couché, il ne se relèvera plus!” Même mon ami intime, en qui j’avais confiance, et qui mangeait mon pain, a levé le talon contre moi. Or donc, Eternel, prends-moi en pitié et relève-moi, pour que je puisse leur rendre la pareille. A cela je reconnaîtrai que tu m’as pris en affection: que mon ennemi ne triomphe pas de moi! En raison de mon intégrité, tu me soutiens et m’admets en ta présence pour toujours. Loué soit! l’Eternel, D.ieu d’Israël, d’éternité en éternité! Amen et Amen

**– Psaume 42 –**

AU CHEF DES CHANTRES. MASKIL. PAR LES FILS DE KORA’H. Comme la biche aspire aux cours d’eau, ainsi mon âme aspire à toi, ô D.ieu! Mon âme a soif de D.ieu, du D.ieu de ma vie; quand reviendrai-je pour paraître en présence de D.ieu? Mes larmes sont ma nourriture de jour et de nuit, depuis qu’on me dit sans cesse: “Où est ton D.ieu?” Mon âme se fond au dedans de moi, quand je me rappelle le temps, où je m’avançais au milieu de rangs pressés, marchant en procession avec eux vers la maison de D.ieu, au bruit des chants et d’une foule en fête. Pourquoi es-tu affaissée, mon âme? Pourquoi t’agites-tu dans mon sein? Mets ton espoir en D.ieu, car j’aurai encore à le louer: sa face apporte le salut. Mon D.ieu, oui, mon âme est affaissée en moi; parce que je pense à toi de la région du Jourdain, des monts du ‘Hermon, de la plus infime montagne. Le gouffre appelle le gouffre, au bruit de tes cascades; toutes tes vagues et tes ondes ont passé sur moi. Puisse l’Eternel chaque jour mettre sa grâce en œuvre! que la nuit un cantique en son honneur soit sur mes lèvres, ma prière au D.ieu vivant! Je dis à D.ieu, qui est mon rocher: “Pourquoi m’as-tu oublié? Pourquoi marché-je, voilé de tristesse, sous l’oppression de l’ennemi?” C’est comme s’ils me broyaient les os, lorsque mes adversaires me couvrent d’insultes, me disant tout le temps: “Où est ton D.ieu?” Pourquoi es-tu affaissée,

mon âme? Pourquoi t'agites-tu dans mon sein? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à le louer lui, mon sauveur et mon D.ieu!

**– Psaume 59 –**

AU CHEF DES CHANTRES. AL TACH'HÊT. MIKHTAM DE DAVID.

Lorsque Saûl eut envoyé surveiller sa maison. pour le faire périr.  
Délivre-moi de mes ennemis, ô mon D.ieu, protège-moi contre mes adversaires; délivre-moi des artisans de l'injustice, prête-moi main forte contre les gens sanguinaires. Car voici, ils S'embusquent contre ma personne, des barbares s'attroupent contre moi, et il n'y a de ma part ni faute, ni méfait, ô Eternel! Sans qu'on puisse m'imputer aucune injustice, ils accourent et s'apprêtent au combat. Alerte! viens à moi et regarde! Tu es bien l'Eternel, D.ieu-Tsévaoth, D.ieu d'Israël; réveille-toi pour châtier tous ces peuples, n'épargne aucun de ces perfides malfaiteurs. Sélah! Chaque soir ils reviennent, hurlant comme des chiens, et ils font le tour de la ville. Voici qu'ils donnent libre carrière à leur bouche; sur leurs lèvres ils ont des glaives: "car se disent-ils, qui peut les entendre?" Mais toi, ô Eternel, tu te ris d'eux: tu nargues tous ces peuples. Contre leur force, je me mets sous ta garde: car D.ieu est ma citadelle. Mon D.ieu, plein de grâce, vient au-devant de moi; D.ieu me permet de toiser mes adversaires. Ne les fais point périr, de, peur que mon peuple, ne devienne oublieux. Mets-les en fuite par ta puissance, jette-les à bas, ô Seigneur, notre bouclier Criminelle est leur bouche, la parole de leurs lèvres: puissent-ils devenir victimes de leur orgueil, des parjures et des mensonges qu'ils débitent! Anéantis-les dans ton courroux, anéantis-les, pour qu'ils disparaissent, et qu'on apprenne que D.ieu règne sur Jacob, jusqu'aux confins de la terre. Sélah Chaque soir ils reviennent, hurlant comme des chiens, et ils font le tour de la ville. Ils rodent pour gloutonner; s'ils n'ont pas leur saouûl, ils grognent. Pour moi, je chanterai ta puissance; au matin, je célébrerai ta grâce; car tu es une citadelle pour moi, un refuge au jour de ma détresse. O toi, ma

force, c'est toi que je célèbre! Car D.ieu est ma citadelle, D.ieu est bon pour moi.

**– Psaumes 77 –**

AU CHEF DES CHANTRES. SUR YÉDOUTOUN PSAUME D'ASSAPH. Ma voix s'élève vers D.ieu, et je crie; ma voix s'élève vers D.ieu, et il me prête l'oreille. Au jour de ma détresse, je recherche le Seigneur, de nuit ma main se tend vers lui sans relâche: mon âme refuse toute consolation. Je pense à D.ieu et je gémiss, je réfléchis et mon esprit se voile de tristesse. Sélah! Tu tiens mes paupières ouvertes, je suis troublé au point de ne pouvoir parler. Je médite sur les jours d'un passé lointain, sur les années envolées depuis une éternité. La nuit, je me remémore mes cantiques, je les réflexions "Le Seigneur délaisse-t-il donc sans retour? Ne rendra-t-il plus sa bienveillance? Sa bonté a-t-elle disparu à jamais? Sa promesse est-elle annulée pour la suite des temps? D.ieu a-t-il désappris la compassion? Ou bien, dans sa colère, enchaîne-t-il sa miséricorde?" Sélah. Et je me dis: "C'est là ma souffrance, que la main du Très-haut ait changé (à mon égard)." J'évoquerai le souvenir des œuvres du Seigneur, oui, le souvenir de tes antiques merveilles. Je méditerai sur tous tes exploits, et passerai en revue tes hauts faits. ô D.ieu, sublime de sainteté est ta voie; est-il une divinité grande comme D.ieu? Tu es toi, l'Être tout-puissant, auteur de prodiges; tu fais éclater ta force parmi les nations. Par ton bras tu affranchis ton peuple, le fils de Jacob et de Joseph. Sélah. Les flots te virent, ô D.ieu; les flots te virent, et il tremblèrent, les vagues profondes s'émurent de peur. Les nuées se fondirent en pluies torrentielles, les cieux firent retentir leur tonnerre et tes flèches volèrent de toutes parts. Le fracas de ta foudre se mêla au tourbillon, les éclairs illuminèrent le monde, la terre gémit et vacilla. Tu frayas ta route à travers la mer, ton sentier à travers des eaux épaisses: tes

traces échappèrent aux regards. Tu conduisis comme un troupeau ton peuple, par la main de Moïse et d'Aaron.

**– Psaume 90 –**

PRIÈRE DE MOÏSE, L'HOMME DE D.IEU. Seigneur, tu as été notre abri d'âge en âge! Avant que les montagnes fussent nées, avant que fussent créés la terre et le monde, de toute éternité, tu étais le D.ieu puissant. Tu réduis le faible mortel en poussière, et tu dis: "Rentrez dans la terre, fils de l'homme". Aussi bien, mille ans sont à tes yeux comme la journée d'hier quand elle est passée, comme une veille dans la nuit. Tu les fais s'écouler, les hommes, comme un torrent: ils entrent dans le sommeil; le matin, ils sont comme l'herbe qui pousse, le matin, ils fleurissent et poussent, le soir ils sont fauchés et desséchés. C'est que nous périssons par ta colère, et à cause de ton courroux l'épouvante nous emporte. Tu évoques nos fautes en ta présence, nos défaillances cachées – à la lumière de ta face. Car ainsi tous nos jours disparaissent par ton irritation, nous voyons fuir nos années comme un souffle. La durée de notre vie lest de soixante-dix ans, et, à la rigueur, de quatre-vingts ans; et tout leur éclat n'est que peine et misère. Car bien vite le fil en est Coupe, et nous nous envolons. Qui reconnaît le poids de ta colère, (mesure) ton courroux à la crainte que tu inspires? Apprends-nous donc à compter nos jours, pour que nous acquérions un cœur ouvert à la sagesse.

Reviens, ô Eternel! Jusqu'à quand... ? Reprends en pitié tes serviteurs. Rassasie-nous dès le matin de ta grâce, et nous entonnerons des chants, nous serons dans la joie toute notre vie. Donne-nous des jours de satisfaction aussi longs que les jours où tu nous as affligés, que les années où nous avons connu le malheur. Que tes œuvres brillent aux yeux de tes serviteurs, ta splendeur aux yeux de leurs enfants! Que la bienveillance de l'Eternel, notre D.ieu,

soit avec nous! Fais prospérer l'œuvre de nos mains; oui, l'œuvre de nos mains, fais-la prospérer.

**– Psaume 105 –**

RENDEZ HOMMAGE À L'ÉTERNEL. Proclamez son nom, publiez parmi les nations ses hauts faits. Chantez en son honneur, célébrez-le, entretenez-vous de toutes ses merveilles. Glorifiez-vous de son saint nom; que le cœur de ceux qui recherchent l'Éternel soit en joie! Mettez-vous en quête de l'Éternel et de sa puissance, aspirez constamment à jouir de sa présence. Souvenez-vous des merveilles qu'il a opérées, de ses prodiges et des arrêts sortis de sa bouche, vous, ô postérité d'Avraham, son serviteur, fils de Jacob, ses élus! Il est, lui, l'Éternel, notre Dieu; ses jugements s'étendent à toute la terre. Éternellement il garde le souvenir de son alliance, du pacte qu'il a promulgué pour mille générations, qu'il a conclu avec Avraham, qu'il a fait par serment avec Isaac. Il l'a érigé en loi pour Jacob, en contrat immuable pour Israël. "C'est à toi disait-il, que je donnerai le pays de Canaan comme un lot héréditaire", alors qu'ils étaient encore en petit nombre, et à peine établis comme étrangers dans ce pays. Puis il se mirent à errer de nation en nation, d'un royaume vers un autre peuple. Il ne permit à personne de les opprimer, et à cause d'eux il châtia des rois. "Ne touchez pas à mes oints, ne faites pas de mal à mes prophètes!" Il appela la famine sur la terre, et anéantit toute ressource en pain. Mais déjà il avait envoyé devant eux un homme: Joseph avait été vendu comme esclave. On chargea ses pieds de liens, son corps fut retenu par les fers, jusqu'à ce que s'accomplît sa prédiction et que la parole du Seigneur l'eût innocenté. Le roi donna l'ordre d'ouvrir sa prison, le souverain des peuples, de faire tomber ses chaînes. Il l'établit chef de sa maison, intendant de tous ses biens, avec la mission d'enchaîner les seigneurs à sa volonté, d'apprendre la sagesse aux vieux conseillers. Puis Israël vint en Egypte. Jacob alla séjourner dans le pays de 'Ham, et Dieu multiplia prodigieusement son peuple, le tendit plus nombreux que

ses oppresseurs. Leur cœur changea jusqu'à prendre son peuple en haine, et ourdir des machinations contre ses serviteurs. Il délégua Moïse, son serviteur, Aaron qu'il avait élu. Ils accomplirent parmi eux les miracles qu'il avait annoncés, ses prodiges – dans le pays de 'Ham. Il répandit des ténèbres qu'il rendit impénétrables, pour qu'ils ne résistassent pas à sa parole. Il changea leurs eaux en sang, et rit périr leur poisson. Leur pays fut inondé de grenouilles, jusque dans les appartements de leurs rois. Il dit, et des bêtes malfaisantes firent irruption, la vermine sévit dans toute leur contrée. En guise de pluie, il leur envoya de la grêle, du feu, des flammes dans leur pays. Il dévasta leurs vignes et leurs figuiers, et fracassa les arbres de leur territoire. Il dit et des sauterelles vinrent, des locustes en nombre infini, qui dévorèrent toutes les plantes de leurs champs et dévorèrent les fruits de leur sol. Puis il frappa tout premier-né dans leur pays, les prémices de toute leur vigueur. Il les fit sortir, chargés d'argent et d'or; nul parmi ses tribus ne faiblit. Les Egyptiens se réjouirent de leur départ, car ils avaient été saisis d'épouvante à cause d'eux. Il déploya une nuée comme un voile protecteur, un feu pour éclairer la nuit. Ils réclamèrent, et il amena des cailles, les nourrit à satiété d'un pain du ciel. Il fendit la roche et des eaux jaillirent, s'épandant dans les régions arides comme un fleuve. C'est qu'il se souvint de sa sainte promesse à Avraham, son serviteur; il rit donc sortir son peuple dans l'allégresse, ses élus avec des chants joyeux. Il leur octroya des terres occupées par des peuples: ils héritèrent du labeur d'autres nations, afin qu'ils observassent ses statuts et respectassent ses lois. Alléluia!

**– Psaume 137 –**

SUR LES RIVES DES FLEUVES DE BABYLONE. Là, nous nous assîmes, et nous pleurâmes au souvenir de Sion. Aux saules qui les bordent, nous suspendîmes nos harpes; car là nos maîtres nous demandaient des hymnes, nos oppresseurs – des chants de joie. "Chantez-nous disaient-ils, un des cantiques de Sion!" Comment



chanterions-nous l'hymne de l'Eternel en terre étrangère? Si je t'oublie jamais, Jérusalem, que ma droite me refuse son service. Que ma langue s'attache à mon palais, si je ne me souviens toujours de toi, si je ne place Jérusalem au sommet de toutes mes joies. Souviens-toi, Seigneur, pour la perte des fils d'Edom, du jour fatal de Jérusalem, où ils disaient: "Démolissez-la, démolissez-la, jusqu'en ses fondements!" Fille de Babel, vouée à la ruine, heureux qui te rendra le mal que tu nous as fait! Heureux qui saisira tes petits et les brisera contre le rocher.

**– Psaume 150 –**

ALLÉLUIA! Louez D.ieu en son sanctuaire, louez-le dans le firmament, siège de sa force. Louez-le pour sa puissance, louez-le pour son immense grandeur. Louez-le aux sons stridents du Chofar, louez-le avec le luth et la harpe. Louez-le avec le tambourin et les instruments de danse, louez-le avec les instruments à cordes et la flûte. Louez-le avec les cymbales sonores, louez-le avec les cymbales retentissantes. Que tout ce qui respire loue le Seigneur! Alléluia!

**Questions? Contactez-nous ici:**  
**[office@tikunolami.com](mailto:office@tikunolami.com)**