

Outil de prière :

Comment prier les Psaumes

Quoi ?

Les 150 psaumes de la Bible peuvent nous aider à prier de différentes manières. Cet outil de prière décrit comment utiliser les Psaumes chaque jour pour adorer.

Pourquoi ?

« Les prières nous apprennent à converser avec le Dieu qui s'adresse à nous, le Dieu qui parle, et nous devons lui répondre. » Eugene Peterson

Référence biblique

« Du lieu où le soleil se lève
jusqu'au lieu où il se couche,
que tous acclament le nom du Seigneur ! » Psaume 113.3

Brève introduction à la prière des Psaumes

La méthode la plus éprouvée pour apprendre à adorer avec cohérence consiste à utiliser les 150 psaumes de la Bible (le livre de prières de Jésus) dans le but pour lequel ils ont été conçus : nous former à une « conversion du langage » où, au lieu de parler de Dieu, nous parlons à Dieu.

L'un des effets les plus puissants de la prière des Psaumes (par opposition à leur simple lecture) est qu'ils peuvent orienter votre journée d'une très bonne façon. Au lieu de prier simplement en suivant le débordement émotionnel de vos propres circonstances, les Psaumes alignent vos sentiments sur la réalité de la foi vécue par d'innombrables personnes depuis des milliers d'années, y compris Jésus lui-même qui a mémorisé et récité ces prières, même sur la croix.

Pour les psalmistes, toute l'émotion humaine (en fait, toute la vie elle-même) était amenée sous le règne de Dieu dans la prière.

Application : comment prier les Psaumes

Lecture systématique

L'approche la plus simple des Psaumes consiste à les travailler systématiquement. Cette approche est très bénéfique. Vous pourriez commencer par prier deux Psaumes par jour, à haute voix, en laissant ces mots anciens et sacrés devenir votre prière.

Les Psaumes nous donnent les moyens de nous présenter à Dieu entièrement et tels que nous sommes : toute émotion présente « sous le soleil » figure dans les Psaumes, et nous pouvons les intégrer dans notre vie.

- Les communautés monastiques prient cinq Psaumes par jour, couvrant l'ensemble du Psautier chaque mois.
- L'Église anglicane applique la lecture des Psaumes à son programme de prières du matin et du soir, en suivant le calendrier annuel de l'Avent à la Pentecôte, et au-delà.
- Si vous débutez, visez un seul Psaume par jour. Si vous répartissez quelques-uns des plus longs Psaumes sur plusieurs jours, vous couvrirez l'ensemble du psautier deux fois par an.

Lecture thématique

Il peut également être intéressant de prier les Psaumes de manière thématique. Un schéma utile pour une approche thématique des Psaumes est suggéré par Walter Brueggemann dans son livre « Spirituality of the Psalms ». Il propose 3 catégories : orientation — désorientation — orientation nouvelle.

Brueggemann suggère que la compréhension des Psaumes dans ces trois catégories peut guider notre vie de prière, car elle nous aide à trouver un langage de prière qui correspond aux différentes saisons de notre âme :

1. Les Psaumes d'orientation décrivent les saisons qui évoquent la gratitude pour la fidélité et le caractère inébranlable de Dieu. Ils parlent donc des attributs de Dieu, de la création et de la nature immuable de l'amour et de la faveur de Dieu.

Parmi les exemples de Psaumes d'orientation figurent les Psaumes 1, 8, 19, 33 et 119¹.

2. Les Psaumes de désorientation répondent aux saisons de l'âme qui impliquent le chagrin, la douleur, le deuil, la plainte, la déception, la solitude et la souffrance. Les Psaumes de désorientation sont nombreux et, bien que beaucoup de ces lamentations soient personnelles, il est intéressant de noter que certaines sont également collectives. (Vous en apprendrez plus sur les Psaumes de lamentation dans l'outil de prière « Comment se lamenter ».)

¹ D'autres Psaumes d'orientation sont les Psaumes 14, 15, 104, 131, 133 et 145.

Les Psaumes 3, 6, 55 et 88 sont des exemples de Psaumes personnels de plainte².
Exemples de Psaumes de lamentation collectifs : Psaumes 60, 74, 126 et 137³.

3. Les Psaumes d'orientation nouvelle expriment une joie inattendue, qui perce à travers la noirceur de la douleur et du désespoir. Nous prenons conscience d'une « intrusion nouvelle », le don de la grâce et la guérison de Dieu qui nous a amenés dans une nouvelle disposition.
Les Psaumes 18, 30, 40 et 138 sont des exemples de Psaumes d'orientation nouvelle⁴.

Crépuscule et aube

Le rythme offert par les prières du matin et du soir est un cadre de lecture courant et enrichissant pour les Psaumes, et beaucoup d'entre eux semblent d'ailleurs écrits dans l'intention d'être lus à ces deux extrémités de nos journées.

Les Psaumes de l'aube nous préparent à l'action, nous éveillant à ce que Dieu fait dans le monde et à la façon dont nous pouvons nous joindre à lui, laissant sa volonté se frayer un chemin en nous pour accomplir ses desseins.

Parmi les exemples de Psaumes de l'aube, nous trouvons les Psaumes 5, 46, 90, 139 et 143.

Les Psaumes du crépuscule marquent le passage de la lumière du jour à l'obscurité de la nuit où, dans la passivité de notre sommeil, nous abandonnons le contrôle de nous-mêmes et des autres, confiant toute notre vie (sans parler de la gestion du monde !) à notre Père céleste qui donne « à celui qu'il aime pendant qu'il dort. »

Parmi les exemples de Psaumes du crépuscule, nous pouvons citer les Psaumes 4, 42, 63, 77, 91 et 141.

Quel que soit le type ou le rythme de lecture des Psaumes que vous choisissez, l'essentiel est de laisser leurs mots façonner votre propre vie de prière, en vous donnant la permission de prier non pas ce que vous pensez que Dieu veut entendre, mais ce qui est en vous.

Sur le même sujet

- Prions les Psaumes – Daniel Bourguet
- Les Psaumes tels que je les prie – Christian Vez
- Prier les Psaumes – Nouvelle Français Courant
- *Praying the Psalms* – Thomas Merton (EN)
- *Praying with the Psalms* – Eugene Peterson (EN)

² Les autres Psaumes de plainte personnelle (désorientation) comprennent les Psaumes 5, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 51, 54, 56, 57, 59, 61, 63, 64, 69, 71, 86, 102, 109, 130, 140, 141 et 143.

³ Les autres Psaumes de la lamentation commune (désorientation) comprennent les Psaumes 79, 80, 83, 90 et 124.

⁴ Les autres Psaumes d'orientation nouvelle sont les suivants : 34, 65, 66, 124 et 129.