

GUIDE DE PRIÈRE

Prier avec les Psaumes

« L'Éternel est mon berger, je ne manquerai de rien. » — Psaume 23

Introduction — Pourquoi les Psaumes ?

« Psaumes, hymnes et cantiques spirituels, chantant et célébrant de tout votre cœur les louanges de Dieu. » — Colossiens 3:16

Les Psaumes sont la respiration de l'âme. Ils ne cachent rien à Dieu : ni la joie, ni la colère, ni la peur, ni la louange. Prier avec eux, c'est apprendre à parler à Dieu avec les mots que d'autres avant nous ont utilisés — et découvrir que nos émotions ont leur place dans Sa présence.

Jour 1 — Louer (Psaume 8)

« Éternel, notre Seigneur ! Que ton nom est magnifique sur toute la terre ! » — Psaume 8:1

Lis le Psaume 8 lentement. À chaque verset, arrête-toi et loue Dieu pour une chose précise : la création, ta vie, Sa fidélité. La louange n'est pas un préambule à la vraie prière — elle EST la prière.

→ Écris ta propre strophe de louange : « Éternel, tu es... »

Jour 2 — Se confier (Psaume 23)

« Il restaure mon âme, il me conduit dans les sentiers de la justice. » — Psaume 23:3

Lis le Psaume 23. C'est le psaume du Berger. Récite-le trois fois : la première pour le lire, la seconde pour l'entendre, la troisième pour qu'il devienne ta propre prière. Change les « il » en « Tu » : « Tu es mon berger, Tu me fais reposer... »

→ Où as-tu besoin d'être conduit(e) aujourd'hui ?

Jour 3 — Crier (Psaume 42)

« Comme le cerf soupire après les eaux courantes, ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu. » — Psaume 42:1

Il est permis de crier à Dieu. Les Psaumes le font sans cesse. Aujourd'hui, écris ta propre lamentation : ce qui te pèse, ce qui t'échappe, ce qui te ronge. Termine par une phrase d'espérance — même petite. C'est la structure biblique du cri : la douleur puis l'ancre.

→ Ma lamentation aujourd'hui : _____ · Mon ancre : _____

Jour 4 — Se repentir (Psaume 51)

« Ô Dieu, crée en moi un cœur pur, renouvelle en moi un esprit bien disposé. » — Psaume 51:10

Le Psaume 51 est la prière de David après sa chute. Lis-le et laisse ses mots devenir les tiens là où tu en as besoin. Ne cherche pas à te justifier. Demande simplement : « Crée en moi un cœur pur. »

→ *Qu'as-tu besoin de confesser aujourd'hui ?*

Jour 5 — Attendre (Psaume 130)

« J'espère en l'Éternel, mon âme espère, et j'attends sa promesse. » — Psaume 130:5

L'attente est un langage biblique. Ce psaume court apprend à espérer même quand la réponse tarde. Lis-le deux fois, puis reste 5 minutes en silence, dans l'attente elle-même.

→ *Qu'attends-tu de Dieu en ce moment ? Ose l'écrire.*