



En carême, prier avec les psaumes



Le P. Jean-Marie Gaudillot propose quelques pistes pour prier avec les psaumes en ce temps de carême.

Temps du Carême.

Prier avec les psaumes.

Depuis le mercredi des Cendres jusqu'au dimanche des Rameaux, lors des eucharisties, la liturgie ?utilise? pas moins d'une trentaine de psaumes et deux cantiques de l'Ancien Testament ; et trois psaumes sont repris deux fois ! Pourquoi ne pas s'appuyer sur quelques uns de ces psaumes, dont nous n'avons que des extraits dans la liturgie eucharistique pour alimenter notre prière du Carême ?

Pour alimenter notre prière il est évident qu'il nous faut aller à la rencontre du psaume dans son intégralité, soit en ouvrant une Bible, soit en allant sur le site « Bible de la Liturgie » – Psaumes. Par expérience nous savons que la prière n'est pas monolithique, elle est faite de moments et d'attitudes bien différents, ce peut-être un chant de louange, un cri de joie, un appel lancé vers Dieu, un cri de détresse, une confession de notre misère, un élan de confiance, et l'on pourrait continuer !

« Comme un cerf altéré cherche l'eau vive, ainsi mon âme te cherche toi, mon Dieu. Mon âme a soif de Dieu, le Dieu vivant ; quand pourrai-je m'avancer, paraître face à Dieu ? »
Au psaume 41, le croyant exprime son désir de Dieu, sa soif de celui qui le fait vivre et il s'adresse directement à lui – sa prière est bien un dialogue – : « ?Mon âme te cherche, mon Dieu. »
Pourtant, il ne semble pas que l'horizon soit bien dégagé, c'est le moins que l'on puisse dire : « La masse de tes flots et des vagues a passé sur moi ... je suis meurtri jusqu'aux os ! » Au milieu de cette existence mouvementée, le psalmiste redit son espérance : « Pourquoi te désoler, ô mon âme, espère en Dieu : il est mon sauveur et mon Dieu. » Il se tient devant son Dieu : « je me souviens de toi ! »

« Confesser l'amour de Dieu en même temps que notre péché », c'est l'un des axes du sacrement de la Réconciliation. Notre démarche de demande de pardon repose sur deux piliers : confesser et l'amour de Dieu et notre péché. L'un ne va pas sans l'autre, sinon notre démarche est bancale : ça ne tient pas ! Le psaume 50 nous aide à entrer pleinement dans cette démarche.
Confesser son péché : ? Oui, je connais mon péché, ma faute est toujours devant moi. Contre toi, et toi seul, j'ai péché ! Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour.? Mais aussi confesser l'amour de Dieu : ?Crée en moi, un cœur pur, ô mon Dieu. Rends-moi la joie d'être sauvé ; lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.? Et le psaume nous donne le premier mot de l'Église lorsqu'au matin, aux aurores, elle se tourne vers son Dieu : ?Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche publierai ta louange. ?

Par moments il nous est bon de nous en remettre à Dieu, de basculer sur lui notre confiance. Et là nous trouvons le psaume 90 : ?Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut et repose à l'ombre du Puissant, je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »? Ce n'est pas pour rien que ce psaume nous est proposé pour Complies, avant le repos de la nuit ! Non sans surprise, nous retrouverons des formules utilisées par les évangiles pour le récit de la tentation du Christ au désert 'Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres' et le texte continue : ?Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; Je

suis avec lui dans son épreuve? Confiance en Dieu, certitude de sa présence à nos côtés.

A la charnière entre le Carême et la semaine Sainte, le psaume 21 qui commence par ces mots que l'évangéliste a mis sur la bouche de Jésus en croix : ? Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?? ...phrase redoutable !

Si nous voulons entrer dans le mystère de la Pâque de Jésus, si nous voulons entrevoir la profondeur de son anéantissement, alors prenons de plein fouet ce psaume, retrouvons-y les accents des chants du Serviteur d'Isaïe le prophète, laissons-nous prendre par le mystère du Christ. Si vous voulez vraiment saisir toute la profondeur de ce psaume, en percevoir le cheminement, alors allez écouter l'enregistrement qu'en ont réalisé les moines cisterciens de Tamié !

C'est vraiment la Pâque du Christ, son passage qui nous est révélé : la déréliction du Christ et l'annonce de la Pâque : ?Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? Je t'appelle, et tu ne réponds pas !? Et le changement de ton au verset 22b ... « Tu m'as répondu et je proclame ton nom devant mes frères ! »

Puisque que le Christ a prié les psaumes, l'Église et chacun de nous peut les prier avec lui et ainsi entrer plus avant, avec lui, dans la communion avec le Père. Bonne route vers Pâques !

Jean-Marie Gaudillot

©2026 - Diocèse d'Angoulême - 12/01/2026 - <https://charente.catholique.fr/en-careme-prier-avec-les-psaumes/>