



## Psaumes de la pénitence

### Psaume 6

**Invitatoire** : Dans nos souffrances, dans les persécutions, la maladie et la mort, demandons au Seigneur qui a souffert pour son Église d'abrégier nos épreuves et de guérir nos maux.

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

*03 Pitié, Seigneur, je dépéris !*

*Seigneur, guéris-moi !*

*Car je tremble de tous mes os,*

*04 de toute mon âme, je tremble.*

*Et toi, Seigneur, que fais-tu ? +*

*05 Reviens, Seigneur, délivre-moi,*

*sauve-moi en raison de ton amour !*

*06 Personne, dans la mort, n'invoque ton nom ;*

*au séjour des morts, qui te rend grâce ?*

*07 Je m'épuise à force de gémir ; +*

*chaque nuit, je pleure sur mon lit :*

*ma couche est trempée de mes larmes.*

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

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

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

*11 Qu'ils aient honte et qu'ils tremblent, tous mes  
ennemis,  
qu'ils reculent, soudain, couverts de honte !*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,  
Pour les siècles des siècles. Amen.*

Seigneur, Dieu de tendresse et d'amour,  
Accueille les supplications de ton Église :

Délivre-nous de tout mal,

Guéris-nous de toutes blessures.

Nous te le demandons avec confiance  
Au nom de ton Jésus, ton Fils bien-aimé

Que tu as délivré du mal et de la mort,

Afin qu'il vive en ta gloire

Pour les siècles des siècles.

Dieu de miséricorde et de pitié,

Tu es le Maître de la vie et le Seigneur de la mort.

Souviens-toi des souffrances de ton Fils

Et regarde celles de ton Église;

Reviens nous guérir, épargne notre vie,

Que nous puissions te louer dans les siècles des siècles.  
Amen.

## Psaume 31

**Invitatoire** : Le remords de nos péchés nous accable.  
Allons avouer nos fautes au Seigneur pour qu'il nous  
pardonne et nous rende la joie de son salut.

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

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

*dont l'esprit est sans fraude !*

*03 Je me taisais et mes forces s'épuisaient à gémir tout  
le jour : +*

*04 ta main, le jour et la nuit, pesait sur moi ; \*  
ma vigueur se desséchait comme l'herbe en été.*

*05 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.*

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

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

*08 « Je vais t'instruire, te montrer la route à suivre, \**

*te conseiller, veiller sur toi.*

*09 N'imité 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. »*

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

*11 Que le Seigneur soit votre joie ! Exultez, hommes justes ! \**

*Hommes droits, chantez votre allégresse !*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,  
Pour les siècles des siècles. Amen.*

Seigneur, Dieu de miséricorde.  
Accueille la prière de ton Église,  
Et rends à chacun de nous  
La joie de ton salut.  
Nous t'en prions avec confiance  
Par Jésus, ton Fils, saint et innocent.  
Qui a enlevé le péché du monde,  
Et qui intercède pour nous auprès de toi.  
Dans les siècles des siècles.

Dieu de miséricorde,  
Ton Fils innocent a porté sur lui le poids de nos péchés,  
En acceptant son sacrifice, tu nous as rendus

justes en lui :  
Accueille tes enfants prodigues qui  
reviennent à leur Père,  
Et qui reconnaissent leurs torts devant toi,  
Afin que, pardonnés de nos fautes et  
entourés de ta grâce,  
Nous exultions d'allégresse en Jésus-Christ  
notre pardon.

### **Psaume 37**

**Invitatoire** : Avec le Christ, sous le poids de nos  
maladies et de nos fautes, implorons Dieu notre Père,  
notre seul espoir.

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

*03 Tes flèches m'ont frappé,  
ta main s'est abattue sur moi.*

*04 Rien n'est sain dans ma chair sous ta fureur,  
rien d'intact en mes os depuis ma faute.*

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

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

*07 Accablé, prostré, à bout de forces,  
tout le jour j'avance dans le noir.*

*08 La fièvre m'envahit jusqu'aux moelles,*

*plus rien n'est sain dans ma chair.*

*09 Brisé, écrasé, à bout de forces,  
mon cœur gronde et rugit.*

*10 Seigneur, tout mon désir est devant toi,  
et rien de ma plainte ne t'échappe.*

*11 Le cœur me bat, ma force m'abandonne,  
et même la lumière de mes yeux.*

*12 Amis et compagnons se tiennent à distance,  
et mes proches, à l'écart de mon mal.*

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

*14 Moi, comme un sourd, je n'entends rien,  
comme un muet, je n'ouvre pas la bouche,*

*15 pareil à celui qui n'entend pas,  
qui n'a pas de réplique à la bouche.*

*16 C'est toi que j'espère, Seigneur :  
Seigneur mon Dieu, toi, tu répondras.*

*17 J'ai dit : « Qu'ils ne triomphent pas,  
ceux qui rient de moi quand je trébuche ! »*

*18 Et maintenant, je suis près de tomber,  
ma douleur est toujours devant moi.*

*19 Oui, j'avoue mon péché,  
je m'effraie de ma faute.*

*20 Mes ennemis sont forts et vigoureux,  
ils sont nombreux à m'en vouloir injustement.*

*21 Ils me rendent le mal pour le bien ;*

*quand je cherche le bien, ils m'accusent.*  
*22 Ne m'abandonne jamais, Seigneur,*  
*mon Dieu, ne sois pas loin de moi.*  
*23 Viens vite à mon aide, Seigneur, mon salut !*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,*  
*Pour les siècles des siècles. Amen.*

Seigneur, Dieu Sauveur,  
Ton Église reprend la supplication de ton Fils, Jésus  
En sa passion bienheureuse.  
Lui, l'Agneau saint et innocent,  
Il a porté les péchés de toute l'humanité  
Pour nous en délivrer à tout jamais.  
Brisé, écrasé, à bout de forces,  
Au milieu des cris de haine de ses ennemis,  
Et abandonné par ses amis.  
Il a espéré en toi  
Et tu ne l'as pas abandonné.  
Tu es venu à son aide,  
Tu l'as sauvé de la mort.  
Gloire à toi, Père tout-puissant,  
Qui as fait de lui le Vivant  
Pour les siècles des siècles.

Seigneur Dieu notre Maître et notre Sauveur,  
Tu n'as pas abandonné ton Fils  
Dans sa chair brisée et son amour méprisé :

Accorde à tes enfants, écrasés par le  
poids de leur souffrance,  
Et ravagés par la folie de leurs péchés  
D'espérer ton secours et de croire à ton pardon. Amen.

## Psaume 50

**Invitatoire** : Supplions le Seigneur que, dans sa miséricorde, il nous purifie de nos fautes. Qu'il nous renouvelle intérieurement, et qu'il nous rende sa joie afin qu'à notre tour nous ramenions les pécheurs vers lui.

*03 Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.*

*04 Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.*

*05 Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.*

*06 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.*

*07 Moi, je suis né dans la faute,  
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.*

*08 Mais tu veux au fond de moi la vérité ;  
dans le secret, tu m'apprends la sagesse.*

*09 Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ;  
lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.*

*10 Fais que j'entende les chants et la fête :  
ils danseront, les os que tu broyais.*

*11 Détourne ta face de mes fautes,  
enlève tous mes péchés.*

*12 Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.*

*13 Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton esprit saint.*

*14 Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.*

*15 Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;  
vers toi, reviendront les égarés.*

*16 Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,  
et ma langue acclamera ta justice.*

*17 Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.*

*18 Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,  
tu n'acceptes pas d'holocauste.*

*19 Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;  
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.*

*20 Accorde à Sion le bonheur,  
relève les murs de Jérusalem.*

*21 Alors tu accepteras de justes sacrifices,  
oblations et holocaustes ;  
alors on offrira des taureaux sur ton autel.*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,  
Pour les siècles des siècles. Amen.*

Dieu de tendresse et de pitié,  
Plein d'amour pour les pécheurs que nous sommes,  
Suscite en nous un vrai désir de conversion;  
Par ton Esprit, saint et généreux,  
Ranime en nous les forces vives de ta grâce;  
Rends-nous constamment la joie de ton salut  
En Jésus, ton Fils bien-aimé, notre Frère;  
Ouvre nos lèvres,  
Pour que nous puissions te bénir, te louer  
Et te rendre grâce aujourd'hui  
Et dans les siècles des siècles.

Dieu de tendresse et de pitié,  
en contemplant ton Fils sur la Croix,  
nous comprenons que tu n'aimes que pardonner,  
tu ne veux que sanctifier :  
vois nos esprits brisés et nos cœurs  
broyés par le repentir;  
en ta bonté, purifie-nous entièrement de nos péchés,  
et renouvelle-nous dans la joie et la force  
de ton Esprit-Saint  
pour que nous chantions ta justice et publiions  
à jamais ta louange. Amen.

## Psaume 101

**Invitatoire** : A la plainte d'un pauvre malade, dont les forces déclinent et qu'on abandonne à son sort, se mêle la prière nationale du peuple de Dieu : devant les ruines de Sion, il implore la restauration de sa capitale religieuse. Unissons notre voix à celle de Jésus qui prie son Père en sa passion et à celle de son Église pénitente et missionnaire qui supplie au nom de la fidélité de son Seigneur et du témoignage qu'elle doit rendre devant le monde.

*Seigneur, entends ma prière :*

*que mon cri parvienne jusqu'à toi !*

*03 Ne me cache pas ton visage le jour où je suis en détresse !*

*Le jour où j'appelle, écoute-moi ; viens vite, réponds-moi !*

*04 Mes jours s'en vont en fumée,*

*mes os comme un brasier sont en feu ;*

*05 mon cœur se dessèche comme l'herbe fauchée, j'oublie de manger mon pain ;*

*06 à force de crier ma plainte, ma peau colle à mes os.*

*07 Je ressemble au corbeau du désert,*

*je suis pareil à la hulotte des ruines :*

*08 je veille la nuit, comme un oiseau*

*solitaire sur un toit.*

*09 Le jour, mes ennemis m'outragent ;  
dans leur rage contre moi, ils me maudissent.*

*10 La cendre est le pain que je mange,  
je mêle à ma boisson mes larmes.*

*11 Dans ton indignation, dans ta colère,  
tu m'as saisi et rejeté :*

*12 l'ombre gagne sur mes jours, et moi,  
je me dessèche comme l'herbe.*

*13 Mais toi, Seigneur, tu es là pour toujours ;  
d'âge en âge on fera mémoire de toi.*

*14 Toi, tu montreras ta tendresse pour Sion ;  
il est temps de la prendre en pitié : l'heure est venue.*

*15 Tes serviteurs ont pitié de ses ruines,  
ils aiment jusqu'à sa poussière.*

*16 Les nations craindront le nom du Seigneur,  
et tous les rois de la terre, sa gloire :*

*17 quand le Seigneur rebâtira Sion,  
quand il apparaîtra dans sa gloire,*

*18 il se tournera vers la prière du spolié,  
il n'aura pas méprisé sa prière.*

*19 Que cela soit écrit pour l'âge à venir,  
et le peuple à nouveau créé chantera son Dieu :*

*20 « Des hauteurs, son sanctuaire,  
le Seigneur s'est penché ; du ciel, il regarde la terre*

*21 pour entendre la plainte des captifs  
et libérer ceux qui devaient mourir. »*

*22 On publiera dans Sion le nom du Seigneur*

*et sa louange dans tout Jérusalem,  
23 au rassemblement des royaumes  
et des peuples qui viendront servir le Seigneur.  
24 Il a brisé ma force en chemin, r  
éduit le nombre de mes jours.  
25 Et j'ai dit : « Mon Dieu, ne me prends pas au milieu  
de mes jours ! »  
Tes années recouvrent tous les temps : +  
26 autrefois tu as fondé la terre ;  
le ciel est l'ouvrage de tes mains.  
27 Ils passent, mais toi, tu demeures : +  
ils s'usent comme un habit, l'un et l'autre ;  
tu les remplaces comme un vêtement.  
28 Toi, tu es le même ; tes années ne finissent pas.  
29 Les fils de tes serviteurs trouveront un séjour,  
et devant toi se maintiendra leur descendance.*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,  
Pour les siècles des siècles. Amen.*

Seigneur, Dieu de bonté,  
Tu as entendu la plainte du malheureux  
au cœur de sa détresse et tu l'as consolé.  
Dieu, créateur du ciel et de la terre,  
Tu as eu pitié des pauvres de ton peuple,  
Père de tous les temps,  
Comme tu as accueilli la prière de Jésus, ton Fils,

Entends aujourd'hui la plainte  
Des chrétiens humiliés et persécutés en tant de pays;  
Sois leur consolation et leur soutien en ce combat,  
Qu'ils entrent ensuite, joyeux,  
dans ta Jérusalem de gloire,  
Pour chanter avec tous les peuples  
La louange de ton Nom  
Dans les siècles des siècles.

Dieu, alors que nos vies se fanent comme l'herbe  
Et que nos cités s'usent comme un vêtement,  
Tu as relevé le Christ ressuscité pour  
qu'il trône à jamais,  
Et tu as édifié ton Église pour les siècles sans fin;  
donne à tes enfants d'entrer dans ta demeure éternelle,  
Pour qu'avec tous les royaumes et tous les peuples,  
Nous contemplions ta gloire pour  
les siècles des siècles.

## **Psaume 129**

**Invitatoire** : Prisonniers de l'abîme de nos péchés, crions vers Dieu, notre Sauveur. Il nous a promis la délivrance et le pardon. Sa Parole est plus sûre que ne l'est, après la nuit, le lever du jour. Avec toute l'Église qui attend le retour du Christ, chantons la certitude de notre Rédemption.

*Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,  
02 Seigneur, écoute mon appel ! \*  
Que ton oreille se fasse attentive au cri de ma prière !  
03 Si tu retiens les fautes, Seigneur,  
Seigneur, qui subsistera ? \*  
04 Mais près de toi se trouve le pardon  
pour que l'homme te craigne.  
05 J'espère le Seigneur de toute mon âme ; \*  
je l'espère, et j'attends sa parole.  
06 Mon âme attend le Seigneur  
plus qu'un veilleur ne guette l'aurore. \*  
Plus qu'un veilleur ne guette l'aurore,  
07 attends le Seigneur, Israël.  
Oui, près du Seigneur, est l'amour ;  
près de lui, abonde le rachat. \*  
08 C'est lui qui rachètera Israël  
de toutes ses fautes*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,  
Pour les siècles des siècles. Amen.*

Dieu d'amour et de pardon,  
Selon ta volonté,  
Ton Fils Jésus, en son mystère de Pâques,  
A racheté l'humanité de toutes ses fautes,  
Accueille la prière de ton Église :  
Nous confessons la misère de nos péchés  
Et aussi la force indéracinable de notre espérance.

Plus qu'un veilleur n'attend l'aurore,  
Nous attendons la venue de ton règne  
Et la manifestation glorieuse de notre salut,  
Pour les siècles des siècles.

Dieu de grâce et de pardon,  
Tu as fait lever pour ton peuple l'aurore du salut  
En envoyant à l'humanité ta Parole,  
ton Verbe fait chair;  
Ne nous abandonne pas dans les profondeurs  
Où nos fautes nous ont plongés;  
Mais écoute le cri de ton Église souffrante,  
Et comble son attente par l'abondance de ton salut.  
Amen.

## **Psaume 142**

**Invitatoire** : Tandis qu'approche la mort et que notre souffle s'éteint, souvenons-nous de tout ce que Dieu a fait et peut faire. Avec Jésus, livré à la mort corporelle et sauvé de la mort éternelle, appelons-en au Seigneur : que son jugement ne nous condamne pas, mais qu'il nous vivifie.

*Seigneur, entends ma prière ; +  
dans ta justice écoute mes appels, \*  
dans ta fidélité réponds-moi.*

02 *N'entre pas en jugement avec ton serviteur :  
aucun vivant n'est juste devant toi.*

03 *L'ennemi cherche ma perte, il foule au sol ma vie ;  
il me fait habiter les ténèbres avec les morts de jadis.*

04 *Le souffle en moi s'épuise,  
mon cœur au fond de moi s'épouvante.*

05 *Je me souviens des jours d'autrefois,  
je me redis toutes tes actions, \*  
sur l'œuvre de tes mains je médite.*

06 *Je tends les mains vers toi,  
me voici devant toi comme une terre assoiffée.*

07 *Vite, réponds-moi, Seigneur :  
je suis à bout de souffle !  
Ne me cache pas ton visage :  
je serais de ceux qui tombent dans la fosse.*

08 *Fais que j'entende au matin ton amour,  
car je compte sur toi.  
Montre-moi le chemin que je dois prendre :  
vers toi, j'élève mon âme !*

09 *Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur :  
j'ai un abri auprès de toi.*

10 *Apprends-moi à faire ta volonté,  
car tu es mon Dieu.  
Ton souffle est bienfaisant :  
qu'il me guide en un pays de plaines.*

11 *Pour l'honneur de ton nom,  
Seigneur, fais-moi vivre ;  
à cause de ta justice, tire-moi de la détresse.*

*12 A cause de ton amour, tu détruiras mes ennemis ;  
tu feras périr mes adversaires, car je suis ton serviteur.*

*Gloire au Père, au Fils et au Saint-Esprit,  
Pour les siècles des siècles. Amen.*

Seigneur, Dieu de justice et de fidélité,  
Écoute la prière de ton Église,  
Dans l'angoisse des persécutions qu'elle subit;  
Sois pour nous,  
Comme tu l'as été pour Jésus, ton Fils,  
Le seul abri et la seule protection.  
Garde-nous sur le chemin de tes volontés,  
Et conduis-nous  
Par le souffle bienfaisant de ton Esprit  
Jusqu'au pays de la paix et de la joie,  
Pour les siècles des siècles.

Notre Seigneur et notre Dieu,  
Tu nous as fait entendre ton amour au  
matin de la résurrection,  
Quand tu es revenu du royaume des morts  
Et tu as rendu l'allégresse à la terre;  
Ne condamne pas tes serviteurs  
quand leur souffle s'éteint,  
Mais que ton Souffle de vie, l'Esprit de bonté,  
Nous conduise au chemin de l'éternité.

*Psaumes* : traduction liturgique.

*Oraisons psalmiques*

Les premières, inspirées de Fontaine, G., *Collectes psalmiques pour la liturgie des heures*, Bellarmin, 1986.

Les deuxièmes, inspirées du *Psautier de la Bible de Jérusalem*, Cerf, Paris, 1968.

Invitatoires : tirés du *Psautier de la Bible de Jérusalem*, Cerf, Paris, 1968.