

ÉQUIPES NOTRE-DAME



PSAUMES

POUR UNE VIE DE COUPLE



Sommaire

Introduction : p 1 à 5

Réunion 1 : Psaume 4, p 6 à 13

"En paix, je me couche"

Qui nous fera voir le bonheur ? Le mariage

Réunion 2 : Psaume 8, p 14 à 23

"Quand je vois ton ciel"

À l'occasion d'une belle promenade au clair de lune, prions ensemble

Réunion 3 : Psaume 119 (118), p 24 à 31

"Combien j'aime ta loi"

Petite prière à dire en famille

Réunion 4 : Psaume 31 (30), p 32 à 47

"Délivre-moi de mes ennemis"

Prière à l'occasion d'une grande épreuve, trouver sa force en Dieu

Réunion 5 : Psaume 51 (50), p 48 à 61

"Ne me rejette pas devant toi"

Le pardon

Réunion 6 : Psaume 27 (26), p 62 à 73

"Dieu est ma lumière"

Affirmons notre vocation : soyons lumière

Réunion 7 : Psaume 115 (113), p 74 à 85

"Les montagnes bondissent comme des béliers".

Idoles et tentations

Réunion 8 : Psaume 23 (22), p 86 à 98

"Sur les verts pâturages, tu me fais reposer".

Le Seigneur est avec nous – Les sacrements

Couverture : Psaume 34 - 4 : "Magnifiez Dieu avec moi"

Présentation

Pour nous faire entrer dans la prière des psaumes, Christine Pellistrandi en a sélectionné huit qui se rattachent à huit moments de la vie d'un couple. Par un travail d'exégèse, elle étudie chaque psaume mot à mot, verset par verset, avec ses connaissances et sa sensibilité.

À chaque réunion correspond un psaume, traduit et expliqué à partir de l'hébreu, pour nous aider à comprendre des textes parfois bien éloignés de notre façon de raisonner et de prier.

Christine Pellistrandi enseigne l'écriture sainte au collège des Bernardins, à l'École Cathédrale. Elle participe sur Radio Notre-Dame à l'émission "Le sens des mots". Elle est aussi historienne de l'art et assure depuis plusieurs années la rubrique « Regards » que les équipiers retrouvent avec plaisir dans chaque Lettre des Équipes Notre-Dame. Elle est l'auteur de nombreux livres dont les « Psaumes pour la Passion » qui dans le même sens que ce thème peuvent faire aussi l'objet d'un travail d'approfondissement. Grande amie des Équipes, soucieuse de la transmission de la Foi dans les couples et les familles, qu'elle soit chaleureusement remerciée de ce thème.

Le thème est découpé en huit réunions, correspondant à l'étude de huit psaumes. Chaque chapitre comporte :

- la traduction liturgique du psaume,
- le commentaire du psaume verset par verset,
- des pistes pour l'échange, en couple ou en réunion.
- le texte du psaume dans la traduction de l'auteur.

Un CD avec les huit psaumes chantés par un chœur d'équipiers Notre-Dame de Saint Quentin (Aisne) pourra aider à la prière.

Ce thème est illustré magnifiquement par les œuvres du peintre Benn.

Les œuvres du peintre Benn illustrent ce livret

Benn est né en 1905 en Russie à Belostock dans une famille juive. Il exerce d'abord son talent dans la réalisation de décors et de costumes de théâtre. Grâce à une bourse offerte par sa ville natale, il vient étudier pour trois ans à Paris et, à partir de cette date, il participe chaque année aux grandes expositions : Salon d'Automne, Salon des Indépendants, Salon des Tuileries. Il épouse en 1938 Ghera d'origine russe qui vieillera sur son œuvre. En 1941 il entre en clandestinité en raison de la persécution nazie et se retrouve avec quelques intellectuels résistants dont Jean Paulhan, le professeur Robert Debré, Paul Eluard. En 1949 il crée avec Chagall une société d'artistes peintres et sculpteurs.

Après la guerre, il puise son inspiration dans sa connaissance mystique de la Bible illustrant à sa manière le Cantique des Cantiques ou les Psaumes. Mais il ne s'est pas arrêté seulement aux sujets bibliques, de nombreux portraits des grandes personnalités de la deuxième moitié du 20^{ème} siècle illustrent la variété de son talent.

Il fait preuve d'un grand éclectisme. Son génie du trait transmet l'authenticité et la sympathie qui se dégagent de ses modèles. Parmi ses portraits on remarquera celui du cardinal Lustiger, une amitié profonde s'étant établie entre les deux hommes. Il est récompensé par de nombreux prix en France puis il expose à Zürich, Montréal, aux musées Pouchkine à Moscou, au musée de l'Ermitage à Saint-Petersbourg et à Londres. En 1985 on lui demande une grande peinture murale pour l'UNESCO intitulée amour et paix. Benn reçoit de nombreuses distinctions et médailles et meurt en 1989.

En 1990 Ghera, veuve de Benn, donne à l'Association diocésaine de Paris 101 tableaux sur les thèmes des Psaumes et des versets de la Bible qui les prêtent à l'occasion pour des expositions temporaires ou pour illustrer des conférences comme cela eût lieu en octobre 2013 au centre Bernanos avec une conférence de Mgr Le Gal.

Par son origine il baigne dans la culture biblique et il offre dès les années 1970 une collection unique illustrant les psaumes. Sa compréhension de la Bible et la transcription qu'il en fait dans son art sont un atout très précieux du dialogue interreligieux. Grâce à la bienveillance de ceux qui veillent sur son œuvre, nous vous présentons pour chaque psaume proposé à votre méditation l'illustration même que Benn a créée.

Pourquoi son œuvre est-elle si importante ? Cet artiste transmet par son génie l'indicible. Comment dire la transcendance d'un Dieu qu'on ne peut pas représenter ? Comment faire vibrer le spectateur en lui faisant partager ce que la révélation des mots à travers le vocabulaire des Psaumes chuchote à notre cœur ?

À condition d'accepter le dépouillement, d'abandonner tout bavardage, de se laisser porter par le trait et la pureté des couleurs qui mènent vers l'Infini, chacune de ses œuvres entraîne celui qui prie avec les mots de la Révélation, au-delà de lui-même, dans une communion avec le Très-Haut.

Pour ceux qui veulent en savoir plus on consultera le site de la fondation Benn : www.peintre-benn.com.

Nous adressons tous nos remerciements à la fondation Benn (Association Benn et Ghera) qui a permis la publication de ces illustrations au sein de ce livret.

Introduction aux Psaumes

Les psaumes apparaissent souvent comme un texte dépassé ou trop difficile. Dois-je l'avouer ? Les psaumes ont longtemps été pour moi des prières que je chantais avec réticence sans comprendre la plénitude du sens. Comment prier sans adhérer à ce que l'on dit ? Trop souvent la signification du vocabulaire et l'articulation des arguments m'échappaient. Leur violence m'effarouchait et la vengeance qui s'y exprimait m'apparaissait incompatible avec le pardon des ennemis. La rencontre avec des maîtres spirituels aussi exigeants que le père Thomas Kowalski et le père Lustiger, quand il était curé de Ste-Jeanne-de-Chantal, m'ont appris à écouter le texte. Pour le lire avec rigueur, se garder de le paraphraser ou d'inventer tel ou tel sens qui ne correspondait en rien à ce qui était écrit, il fallait accepter de s'effacer pour mieux le recevoir. L'apprentissage de l'hébreu m'apprit ensuite la richesse de la langue. Je quittais la logique gréco-latine pour découvrir une autre culture. J'ai compris alors à quel point il fallait suivre les versets pas à pas et entrer humblement dans une véritable explication de textes pour essayer de comprendre quel sens avaient ces mots pour moi aujourd'hui. Je devais apprendre ensuite à m'approprier ces textes pour essayer d'entendre l'écho qu'ils avaient dans ma vie. Derrière les mots se cachent de multiples significations rappelant des événements glorieux au cours desquels Dieu est intervenu dans l'histoire d'Israël. Je réalisais alors qu'au-delà de textes pieux, tels qu'ils m'étaient apparus au cours de lectures trop superficielles et surtout mal comprises, se cache le mystère d'Israël, ce peuple que Dieu a aimé en premier. Au cœur même de l'épreuve et de l'appel au secours, la réponse apparaît souvent dans l'évocation des souvenirs heureux quand Dieu vient soutenir son peuple opprimé. La mémoire vivante des hauts-faits de Dieu dans l'histoire d'Israël fait partie de la foi : Dieu est fidèle et ne peut pas abandonner son peuple bien aimé. De même, il ne laisse pas son fidèle dans l'adversité : à lui de puiser dans la mémoire d'Israël les témoignages d'amour que Dieu a donnés. À mon tour de relire dans ma vie les événements imperceptibles sur le moment au cours desquels Dieu m'a secourue.

Il est bon pour le lecteur d'avoir sous les yeux en tête de chapitre l'intégralité du psaume dans la traduction liturgique qui est la plus familière parce que c'est celle qui est lue à la messe et chantée à l'Office. En revanche, la traduction des textes que je propose s'efforce de suivre le plus rigoureusement possible l'ordre des mots de la phrase hébraïque, en gardant pour le même mot la même traduction. La répétition du vocabulaire, destinée à en renforcer la signification, montre aussi la volonté pédagogique de mémoriser facilement ces prières. Saisir le caractère étrange de la langue biblique incite à une lecture attentive mot à mot, verset après verset. Ce n'est pas une traduction littéraire, mais un texte heurté, bousculé, loin de notre logique rigoureuse qui oblige à mettre en évidence des subtilités qu'une traduction élégante ne peut pas toujours faire apparaître.

On ne peut pas lire ces psaumes sans se souvenir qu'ils ont été la prière familière de Jésus. Ce n'est pas parce que les Évangiles sont silencieux sur sa vie pendant trente ans à Nazareth qu'il faut oublier ce qu'a pu être sa vie spirituelle nourrie de la lecture de l'Écriture, et qui s'exprimait aussi par la récitation des psaumes. Des rappels de l'Évangile montrent comment Jésus les met en pratique. À travers le drame d'Israël souffrant, ils décrivent ce qu'a vécu Jésus qui s'est fait le fidèle serviteur de la volonté de son Père.

Relire ces psaumes c'est rejoindre aussi, à travers la profondeur des siècles, la prière de l'Église en pensant aux voix monastiques qui ne cessent de les chanter.

Christine Pellistrandi



"En paix, je me couche".

Psaume 4

- ² *Quand je crie, réponds-moi, Dieu, ma justice ! Toi qui me libères dans la détresse, pitié pour moi, écoute ma prière !*
- ³ *Fils des hommes, jusqu' où irez-vous dans l'insulte à ma gloire, l'amour du néant et la course au mensonge ?*
- ⁴ *Sachez que le Seigneur a mis à part son fidèle, le Seigneur entend quand je crie vers lui.*
- ⁵ *Mais vous, tremblez, ne péchez pas ; réfléchissez dans le secret, faites silence.*
- ⁶ *Offrez les offrandes justes et faites confiance au Seigneur.*
- ⁷ *Beaucoup demandent : « Qui nous fera voir le bonheur ? » Sur nous, Seigneur, que s'illumine ton visage !*
- ⁸ *Tu mets dans mon cœur plus de joie que toutes leurs vendanges et leurs moissons.*
- ⁹ *Dans la paix moi aussi, je me couche et je dors, car tu me donnes d'habiter, Seigneur, seul, dans la confiance.*

Qui nous fera voir le bonheur ? Le mariage

L'échange de nos consentements, le jour de notre mariage, nous a fait commencer cette longue marche destinée à construire ensemble le bonheur que Dieu veut pour notre couple. Mais quel bonheur ? La réussite, la possession, l'accumulation des richesses ou porter sur nous la lumière du Seigneur par le témoignage de notre vie ? Si nous sommes capables d'apporter réponse sur le but que nous recherchons, nous ressentirons la paix, la plénitude du bonheur dans la compagnie du Seigneur. En quelques versets nous est proposé un chemin spirituel qui peut être celui de toute une vie : après l'angoisse du début, l'appel au secours, suit la paix intérieure à l'opposé de la peur, de la vanité, du mensonge.

Décryptons pour un couple qui s'engage par le sacrement du mariage ; angoisse du début : faut-il vraiment s'engager ? Se garder une porte de sortie ? Comment dire : je resterai fidèle toute ma vie à celui/celle que j'ai choisi(e) ? La vanité, c'est croire que j'y arriverai seul(e), le mensonge, c'est me bercer d'illusion et être persuadé(e) que je serai fort(e) de ma foi, mon éducation, mon environnement familial. Il me faut croire que ce que nous allons créer, ce couple si désiré, ce n'est pas seulement à deux que nous le réaliserons : Jésus sera là pour nous soutenir.

Face aux difficultés, aux tentations que tous rencontrent, recentrons-nous sur la révélation.

- *v1 : Du maître de chant avec instrument à cordes. Psaume de David.*
- *v2 : Quand j'appelle réponds-moi Dieu de ma justice, dans l'angoisse mets-moi au large, prends pitié de moi et écoute ma prière.*

Le pronom personnel répété trois fois signifie ce que j'ai d'unique aux yeux de Dieu. Souvenons-nous : «J'ai donné l'Égypte en rançon pour toi, la Nubie et Séba (le nord du Soudan) en échange de toi du fait que tu vaux cher à mes yeux, que tu as du poids et que moi je t'aime...» (Is 43, 3), qui évoque l'élection d'Israël, peuple chéri de Dieu et par là le rappel de celui qui compte aux yeux de Dieu, la brebis égarée pour laquelle le pasteur abandonne les 99 autres.

Le concept de *justice* fait partie des qualités de Dieu. Il n'est pas un juge

qui jugerait en fonction d'un code civil. Au contraire cette notion de justice contient en même temps les notions d'amour et de sainteté. Le mot *angoisse* signifie d'abord ce qui est étroit et resserré pour exprimer l'étouffement, l'oppression que génère l'angoisse. Du coup la demande est logique : *mets-moi au large*, donne-moi l'espace pour me retourner, respirer. Dans l'adversité qui évoque le resserrement, Dieu met au large ce qui suggère aussi une victoire.

- v3 : *Fils d'homme jusqu'à quel point ma gloire sera-t-elle humiliée ? Aimez-vous le néant ? Recherchez-vous le mensonge ?*

L'hébreu part souvent d'un sens premier concret pour arriver au sens figuré qui décrit une situation morale. Par exemple, les mots *humilier* et *néant* au sens concret dans le livre de Ruth quand Booz demande à ses serviteurs de laisser Ruth glaner en paix, de ne pas la molester, de ne pas l'humilier en la bousculant.

Le néant, le vide, l'illusion sont des mots d'actualité qui nous renvoient aux images de la publicité qui montrent une beauté 'éternelle' grâce à des produits magiques, rénovateurs, de nouvelles idoles, pure tentation pour donner l'illusion que nous vivons toujours avec la beauté de nos vingt ans, que nous serons donc les maîtres du temps qui s'écoule. Le psalmiste met sa gloire dans le Seigneur et non dans la vanité, le néant, le mensonge (idoles).

- v4 : *Sachez que le Seigneur a mis à part un fidèle pour lui, le Seigneur écoute quand j'appelle vers lui.*

Mettre à part exprime la vocation d'Israël dans le mystère de l'alliance qui est de partager sa sainteté et donc son bonheur. Entrer dans l'alliance, c'est devenir un *fidèle du Seigneur*.

Est-ce que notre engagement dans le mariage n'est pas cette mise à part ? Dans la société contemporaine, s'engager dans la fidélité pour toute la vie suscite interrogations et haussements d'épaules. Ce verset souligne notre vocation ensemble et c'est une réponse au Seigneur qui nous a choisis pour être témoin de son amour.

- v5 : *Frémissez et ne faites plus de mal, dites dans votre cœur là où vous êtes couchés et taisez-vous.*

Frémir, trembler, être perturbé, décrit le malaise ressenti en faisant quelque chose de mal. *Faire du mal* en hébreu c'est rater une cible et dévier : «Moïse dit au peuple : ne craignez pas, c'est pour vous éprouver que Dieu est venu, pour que sa crainte soit sur vous et pour que vous ne déviez pas...» (Ex 20). Il faut ensuite apprendre le silence. Ce verset paraît difficile à comprendre : *dire* quoi *dans son cœur* ? Pourquoi cette exigence de *se taire* ? Un tout petit détail révélateur, en fait intraduisible, peut nous éclairer ; lorsque l'hébreu veut décrire un cœur en ébullition, chargé de rancunes, d'hésitations, la dernière consonne est doublée : ici il s'agit d'un cœur mauvais, troublé, un cœur bouillant, plein du mal qu'il s'appêtait à faire. Nous connaissons cela : je n'arrive pas à m'endormir, mon cœur est agité, je n'ai pas demandé pardon après une dispute et me couche plein de remords ; le cœur agité d'une colère intérieure je prononce des discours fictifs et rumine le soir en me couchant. Ces paroles-là, je suis appelé à m'en repentir et surtout à faire taire mon cœur quand il est dans cet état.

● v6 : *Sacrifiez des sacrifices justes et ayez confiance dans le Seigneur.*

Pourquoi préciser *des sacrifices justes* ? Le sacrifice n'est pas un geste magique qui obtient automatiquement les faveurs du Seigneur, il y a auparavant la purification du cœur : demander pardon.

● v7 : *Nombreux ceux qui disent qui nous fera voir le bonheur ? Fais lever sur nous la lumière de ta face Seigneur.*

Que faut-il entendre par *bonheur* ? Le bonheur, c'est ce que Dieu veut pour nous à travers l'alliance, à travers la ressemblance avec lui (Nb 6, 22-27 : « bénir comme le Seigneur bénit »).

Jésus développe dans le grand discours sur la montagne inauguré par les Béatitudes : « soyez saint parce que je suis saint » (Mt 5, 48). Il faut sans cesse reprendre ce que nous mettons derrière le mot bonheur. Voici une très belle réponse : c'est devenir capable de refléter sur notre visage la *lumière* que Dieu donne. Dans la Genèse, Dieu a créé en premier la lumière (à ne pas confondre avec le soleil et les luminaires), une lumière existentielle face aux ténèbres, et Jésus dira : « Je suis la lumière du monde » (Jn 8, 12). Pensons à la liturgie de la nuit pascale où la lumière

est communiquée à toute l'assemblée ; les cierges que l'on donne pendant le baptême aux parents, parrains et marraines rappellent que tout baptisé porte la responsabilité de refléter dans son être et sa personnalité l'image de Dieu.

Nous, unis par le mariage, nous portons dans notre couple cette responsabilité face à la société.

Nous parents, nous portons cette responsabilité au sein de notre foyer pour nos enfants.

- *v8 : Tu as mis de la joie dans mon cœur plus qu'au temps où leur blé et leur vin nouveau étaient en abondance.*

Le blé et le vin nouveau sont symboles de prospérité et donc de bonheur. Comment mettre de la joie dans mon cœur ? Plus que de bonnes récoltes, la bénédiction divine donne la joie du cœur. Car Dieu n'est pas simplement le maître de la fécondité comme les dieux cananéens, mais celui qui apporte la paix et fait que l'homme revienne sur ses violences intérieures pour apprendre le silence et la paix. Ici le mot cœur est écrit différemment (cf. v5) : c'est le Seigneur qui a mis la joie dans mon cœur qui, apaisé, peut connaître la joie divine.

Une lecture chrétienne ne peut passer sous silence l'évocation du blé et du vin, le blé de l'Eucharistie et le sang du calice : oui, la joie authentique est donnée par Jésus en personne qui vient nourrir nos âmes.

Ce n'est pas à l'extérieur que doivent chercher la joie les cœurs encore lourds qui aiment la vanité et recherchent le mensonge, mais à l'intérieur là où est marquée la lumière du visage de Dieu car le Christ habite l'homme intérieur, comme le dit l'Apôtre : « que l'homme intérieur soit en vous fortifié » (Eph 3, 17).

- *v9 : Dans la paix ensemble je me coucherai et je m'endormirai parce que toi Seigneur, seul, en confiance tu me fais demeurer.*

Le mot *shalom* signifie la paix et surtout la plénitude divine, illustration du bonheur que Dieu donne.

Ensemble montre ici la simultanéité de deux actions : se coucher et s'endormir, nous n'avons pas le temps de ressasser ce qui a eu lieu dans la journée et d'en être obsédé. Belle réponse à l'angoisse exprimée plus haut.

Mais revenons sur ce mot ensemble : mariés nous avons à faire découvrir à ceux qui nous entourent ce qu'est la plénitude du bonheur que Dieu donne. Mais pas d'artifice, pas de rêve, les difficultés, les heurts, les disputes existent et ce chaos-là il nous faut l'intégrer dans le bonheur dont nous avons la charge d'être la lumière.

Pistes de réflexion

« Pour la sagesse de Dieu, rien n'est jamais rien, tout est nouveau, tout est autre, tout est différent. Au regard de Dieu rien ne se recommence. Vingt fois pour arriver au même chemin de vanité, cela c'est pour le regard humain. Mais c'est cela qui trompe et qui est le faux calcul parce que ce n'est qu'un compte humain. Si ce chemin est le chemin de la sainteté, un chemin d'épreuves au regard de Dieu, celui qui l'a fait deux fois est deux fois plus saint et celui qui l'a fait trois fois il est trois fois plus saint et celui qui l'a fait vingt fois il est vingt fois plus saint, c'est comme cela que Dieu compte... La prière de chaque jour, quand même elle recommencerait la prière de la veille, elle s'ajoute au trésor éternel des prières, au trésor éternel des grâces ». (Le porche du mystère de la deuxième vertu).

Tous les gestes répétés nécessaires (les nôtres et ceux de notre conjoint) qui contribuent à l'harmonie : quels parts ont-ils dans notre vie ?

Notre vocation à deux, dans la fidélité, témoignage de l'amour, de Dieu (sacrement = signe et moyen) ?

Notre responsabilité de baptisés, de couple, de parents : refléter l'image, la lumière, la vie de Dieu.

Nous risquons parfois dans notre vie conjugale de regretter certains choix faits seul ou ensemble, sans un vrai discernement, et de le faire peser sur notre couple.

La vie rêvée, imaginaire, tentation et amertume ; dépasser les déceptions, affronter la réalité.

Place donnée à l'irréel, au virtuel.

Psaume 4 - Traduction de l'auteur

- ¹ *Du maître de chant avec instrument à cordes.
Psaume de David.*
- ² *Quand j'appelle réponds-moi Dieu de ma justice, dans l'angoisse mets-moi au large, prends pitié de moi et écoute ma prière.*
- ³ *Fils d'homme jusqu'à quel point ma gloire sera-t-elle humiliée ?
Aimerez-vous le néant ? Recherchez-vous le mensonge ?*
- ⁴ *Sachez que le Seigneur a mis à part un fidèle pour lui, le Seigneur écoute quand j'appelle vers lui.*
- ⁵ *Frémissez et ne faites plus de mal, dites dans votre cœur là où vous êtes couchés et taisez-vous.*
- ⁶ *Sacrifiez des sacrifices justes et ayez confiance dans le Seigneur.*
- ⁷ *Nombreux ceux qui disent qui nous fera voir le bonheur ? Fais lever sur nous la lumière de ta face Seigneur.*
- ⁸ *Tu as mis de la joie dans mon cœur plus qu'au temps où leur blé et leur vin nouveau étaient en abondance.*
- ⁹ *Dans la paix ensemble je me coucherai et je m'endormirai parce que toi Seigneur, seul, en confiance tu me fais demeurer.*

Refrain du Psaume

Dans la paix je m'endormirai, j'entrerai dans mon repos.



"Quand je vois ton ciel".