



Des psaumes pour la route – sept prières pour la vie

LA SÉRIE EN UN COUP D'ŒIL

- | | | |
|---|-----------------|----------------------------|
| 1 | Partie 1 | Le Seigneur est mon berger |
| 2 | Partie 2 | Qu'est-ce que l'homme ? |
| 3 | Partie 3 | Jusqu'à quand ? |
| 4 | Partie 4 | Un cœur pur |
| 5 | Partie 5 | Tu me connais |
| 6 | Partie 6 | Dieu est notre refuge |
| 7 | Partie 7 | Tout ce qui respire |

7 jours de 10 à 15 minutes

Apprendre à prier sincèrement avec les psaumes – dans la joie, la plainte et la confiance

Préparation : 10 min

Comment utiliser la série : un temps spirituel par jour – idéal pour une semaine de camp ou sept réunions. Au début, rappelle brièvement la veille.

1 Partie 1: Le Seigneur est mon berger

Texte biblique : Psaume 23

David, qui était lui-même berger, prie : « L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien. » Il connaît les verts pâturages et les vallées sombres – et il sait que Dieu marche avec lui dans les deux. Le Psaume 23 ne promet pas qu'il n'y aura pas de vallées sombres, mais que nous n'y serons pas seuls.

Question : Où en es-tu en ce moment : dans le vert pâturage ou dans la vallée sombre ?

Prière : Dieu, tu es mon berger. Marche avec moi dans les temps lumineux et les temps sombres. Amen.



Des psaumes pour la route – sept prières pour la vie

2 Partie 2: Qu'est-ce que l'homme ?

Texte biblique : Psaume 8,4-6

Sous le ciel étoilé, David s'émerveille : « Quand je contemple les cieux, ouvrage de tes doigts – qu'est-ce que l'homme pour que tu te souviennes de lui ? » Nous sommes minuscules dans l'univers – et pourtant vus et honorés par Dieu. L'émerveillement et la dignité vont ensemble.

💬 **Question** : Quand t'es-tu émerveillé pour la dernière fois devant la création de Dieu ?

🙏 **Prière** : *Grand Dieu, je m'émerveille devant ton monde et parce que tu penses à moi. Amen.*

3 Partie 3: Jusqu'à quand ?

Texte biblique : Psaume 13

David se plaint : « Jusqu'à quand, Éternel, m'oublieras-tu sans cesse ? » La Bible autorise la plainte. On peut dire à Dieu qu'on est déçu, en colère ou triste. À la fin du psaume, David retrouve la confiance – non parce que tout a changé, mais parce qu'il se souvient de la fidélité de Dieu.

💬 **Question** : De quoi aimerais-tu te plaindre auprès de Dieu ?

🙏 **Prière** : *Dieu, parfois je ne te comprends pas. Merci de pouvoir te le dire franchement. Je fais quand même confiance à ta bonté. Amen.*

4 Partie 4: Un cœur pur

Texte biblique : Psaume 51,12-14

Après sa grande faute, David prie : « Ô Dieu, crée en moi un cœur pur, renouvelle en moi un esprit bien disposé. » Il ne cache plus rien, mais apporte tout à Dieu. Le pardon commence par l'honnêteté.

💬 **Question** : Qu'aimerais-tu dire franchement à Dieu aujourd'hui ?

🙏 **Prière** : *Dieu, crée en moi un cœur pur. Merci de pardonner et de renouveler. Amen.*



Des psaumes pour la route – sept prières pour la vie

5 Partie 5: Tu me connais

Texte biblique : Psaume 139,1-10

« Éternel, tu me sondes et tu me connais ; tu sais quand je m'assieds et quand je me lève. » Pour certains, cela semble menaçant ; pour David, c'est réconfortant : il n'existe aucun endroit où Dieu ne soit pas là – pas même au bout de la mer.

💬 **Question :** Est-ce plutôt réconfortant ou inquiétant pour toi que Dieu te connaisse entièrement – et pourquoi ?

🙏 **Prière :** *Dieu, tu me connais entièrement. Merci de m'aimer quand même et d'être partout avec moi. Amen.*

6 Partie 6: Dieu est notre refuge

Texte biblique : Psaume 46,2-4

« Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours qui ne manque jamais dans la détresse. C'est pourquoi nous sommes sans crainte quand la terre est bouleversée. » Ce psaume est né en temps de crise. Il ne nie pas la détresse, mais il met Dieu au centre.

💬 **Question :** Quelles nouvelles ou quels soucis te font peur en ce moment ?

🙏 **Prière :** *Dieu, tu es mon refuge et ma force. Quand tout vacille autour de moi, tiens-moi bien. Amen.*

7 Partie 7: Tout ce qui respire

Texte biblique : Psaume 150

Le dernier psaume est une pure louange : « Que tout ce qui respire loue l'Éternel ! » Avec tambourins, harpes, danses et cymbales. Après la plainte, la faute et la peur, le livre des Psaumes se termine dans la louange. À la fin de la semaine, nous pouvons célébrer ce que Dieu a donné.

💬 **Question :** Pour quoi veux-tu louer Dieu à la fin de cette semaine ?

🙏 **Prière :** *Dieu, je te loue avec tout ce que je suis. Merci pour cette semaine et merci de marcher avec nous. Amen.*

👤 Pour les responsables

- Laisse de la place aux doutes et aux questions critiques – un échange honnête compte plus qu'une réponse rapide.
- En tant que responsable, n'hésite pas à partager une expérience personnelle.