

**Afin de vous faciliter la parole et vous permettre d'échanger sur votre vécu lors de la période du confinement, voici ci-dessous quelques psaumes... l'un ou l'autre évoque peut-être ce que vous ressentez...**

- L'animateur éparpille les psaumes sur une table.
- L'animateur introduit la démarche et donne la consigne : A l'aide d'un de ces psaumes, exprimez « Ce que vous ressentez ou avez ressenti en cette période inédite ».
- Il propose aux participants de se promener en silence (sans faire de commentaire) dans le local afin de prendre connaissance des psaumes exposés.
- L'animateur invite chaque membre de l'équipe catéchuménale à lire son psaume et à évoquer son confinement en faisant le lien avec le psaume choisi. Durant ce temps d'expression, le groupe écoute et ne doit pas intervenir.

**Ps 12, 2-3:** Seigneur, jusqu'à quand m'oublieras-tu ?

**Ps 15, 1-3 et 7-8 :** Joie d'un homme que Dieu a délivré de la mort

**Ps 21,2-3 ;10-12 :** Mon Dieu, mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ?

**Ps 22,1-4 :** Le Seigneur est mon berger

**Ps 27,1-2:** Prière d'un homme qui voit la mort de près

**Ps 61,6-9 :** Près de Dieu, je peux être tranquille

**Ps 85, 1-2 et 7-8 :** Dans ma détresse, je fais appel à toi

**Ps 90, 1-2 :** A l'abri chez le Dieu très-haut

**Ps 120,1-2 :** Qui pourra me secourir ?

**Ps 129,1-2 :** Des profondeurs, je t'appelle, Seigneur

**Ps 12, 2-3:**

*02 Combien de temps, Seigneur, vas-tu m'oublier, combien de temps, me cacher ton visage ?*

*03 Combien de temps aurai-je l'âme en peine et le cœur attristé chaque jour ? \* Combien de temps mon ennemi sera-t-il le plus fort ?*



**Ps 15, 1-3 et 7-8 :**

*01 Garde moi, mon Dieu : j'ai fait de toi mon refuge.*

*02 J'ai dit au Seigneur : « Tu es mon Dieu ! Je n'ai pas d'autre bonheur que toi. »*

*07 Je bénis le Seigneur qui me conseille : même la nuit mon cœur m'avertit.*

*08 Je garde le Seigneur devant moi sans relâche ; il est à ma droite : je suis inébranlable.*

**Ps 21,2-3 ;10-12 :**

*02 Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? Le salut est loin de moi, loin des mots que je rugis.*

*03 Mon Dieu, j'appelle tout le jour, et tu ne réponds pas ; même la nuit, je n'ai pas de repos.*



*10 C'est toi qui m'as tiré du ventre de ma mère, qui m'a mis en sûreté entre ses bras.*

*11 A toi je fus confié dès ma naissance ; dès le ventre de ma mère, tu es mon Dieu.*

*12 Ne sois pas loin : l'angoisse est proche, je n'ai personne pour m'aider.*



**Ps 22,1-4 :**

*01 Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien.*

*02 Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles*

*03 et me fait revivre ; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.*

*04 Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.*



**Ps 27,1-2:**

01 Seigneur, mon rocher, c'est toi que j'appelle : ne reste pas sans me répondre, car si tu gardais le silence, je m'en irais, moi aussi, vers la tombe.

02 Entends la voix de ma prière quand je crie vers toi, \* quand j'élève les mains vers le Saint des Saints !

**Ps 61,6-9 :**

06 Je n'ai mon repos qu'en Dieu seul ; oui, mon espoir vient de lui.

07 Lui seul est mon rocher, mon salut, ma citadelle : je reste inébranlable.

08 Mon salut et ma gloire se trouvent près de Dieu. \* Chez Dieu, mon refuge, mon rocher imprenable !

09 Comptez sur lui en tous temps, vous, le peuple. \* Devant lui épanchez votre cœur : Dieu est pour nous un refuge.

**Ps 85, 1-2 et 7-8 :**

01 Écoute, Seigneur, réponds-moi, car je suis pauvre et malheureux.

02 Veille sur moi qui suis fidèle, ô mon Dieu, sauve ton serviteur qui s'appuie sur toi.

07 Je t'appelle au jour de ma détresse, et toi, Seigneur, tu me réponds.

08 Aucun parmi les dieux n'est comme toi, et rien n'égale tes œuvres.

**Ps 87, 1-8 :**

02 Seigneur, mon Dieu et mon salut, dans cette nuit où je crie en ta présence,

03 que ma prière parvienne jusqu'à toi, ouvre l'oreille à ma plainte.

**Ps 90, 1-2 :**

01 Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut et repose à l'ombre du Puissant,

02 je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »

**Ps 120,1-2 :**

01 Je lève les yeux vers les montagnes : d'où le secours me viendra-t-il ?

02 Le secours me viendra du Seigneur qui a fait le ciel et la terre.

**Ps 129,1-2**

01 Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,

02 Seigneur, écoute mon appel ! Que ton oreille se fasse attentive au cri de ma prière !