



# Psaume 1

## « Heureux l'homme »

Lire le Psaume

### **Heureux est l'homme**

Qui n'entre pas au conseil des méchants  
Qui ne suit pas le chemin des pécheurs  
Ne siège pas avec ceux qui ricanent,  
Mais se plaît dans la loi du Seigneur  
Et murmure sa loi jour et nuit !

Il est comme un arbre  
Planté près d'un ruisseau,  
Qui donne du fruit en son temps  
Et jamais son feuillage ne meurt ;  
Tout ce qu'il entreprend réussira,  
Tel n'est pas le sort des méchants.

Mais ils sont comme la paille  
Balayée par le vent :  
Au jugement, les méchants ne se lèveront pas  
Ni les pécheurs, au rassemblement des justes.  
Le Seigneur connaît le chemin des justes,  
Mais le chemin des méchants se perdra.

*Premier psaume.*

*Il se présente comme une  
méditation sur la vie de l'homme.*

*Le lire lentement si possible à voix  
basse, en « murmurant » ce  
psaume.*



Entrer dans son  
sens

Heureux est l'homme  
Qui n'entre pas au conseil des méchants  
Qui ne suit pas le chemin des pécheurs  
Ne siège pas avec ceux qui ricanent,  
Mais se plaît dans la loi du Seigneur  
Et murmure sa loi jour et nuit !

Il est comme un arbre  
Planté près d'un ruisseau,  
Qui donne du fruit en son temps  
Et jamais son feuillage ne meurt ;  
Tout ce qu'il entreprend réussira,  
Tel n'est pas le sort des méchants.

Mais ils sont comme la paille  
Balayée par le vent :  
Au jugement, les méchants ne se lèveront pas  
Ni les pécheurs, au rassemblement des justes.  
**Le Seigneur connaît** le chemin des justes,  
Mais le chemin des méchants se perdra.

# Psaume 1

## « Heureux l'homme »

*Murmurer, c'est méditer, déjà en lisant et relisant les mots, pour les laisser peu à peu m'imprégner*

*La loi n'est pas un règlement, un cadre législatif. Elle est d'abord le récit de toutes les merveilles de Dieu dans l'histoire du peuple élu.*

*Les méchants sont moins ceux qui manifestent de la méchanceté telle qu'on pourrait la percevoir, que ceux qui veulent mener à tout prix leur chemin selon leurs propres critères. Ils ne se soucient des autres que pour les « utiliser » et non les aimer.*

*Le Seigneur s'unit au chemin des justes. Il est leur compagnon sur le chemin de la vie.*



Goûter les images

Heureux est l'homme  
Qui n'entre pas au conseil des méchants  
Qui ne suit pas le chemin des pécheurs  
Ne siège pas avec ceux qui ricanent,  
Mais se plaît dans la loi du Seigneur  
Et murmure sa loi jour et nuit !

Il est comme **un arbre**  
**Planté près d'un ruisseau,**  
Qui donne du fruit en son temps  
Et jamais son feuillage ne meurt ;  
Tout ce qu'il entreprend réussira,  
Tel n'est pas le sort des méchants.

Mais ils sont comme **la paille**  
**Balayée par le vent :**  
Au jugement, les méchants ne se lèveront pas  
Ni les pécheurs, au rassemblement des justes.  
Le Seigneur connaît le chemin des justes,  
Mais le chemin des méchants se perdra.

# Psaume 1

## « Heureux l'homme »

*La comparaison de l'arbre au bord de l'eau rappelle le prophète Jérémie. Elle est particulièrement parlante et synonyme de vie, dans un pays globalement sec. Etre près de l'eau d'une rivière permanente est promesse de fécondité.*

*La paille emportée par le vent souligne la « légèreté » de celui qui n'a pas de poids, ne « fait pas le poids ». A rapprocher de la gloire de Dieu qui signifie justement « avoir du poids ». La gloire de Dieu se communique au « juste », celui qui lui est « ajusté » pour lui donner poids et fécondité.*

*A quelles expériences cela fait-il écho dans ma vie ?*



Prier le psaume en  
m'adressant au  
Seigneur

Heureux est l'homme  
Qui n'entre pas au conseil des méchants  
Qui ne suit pas le chemin des pécheurs  
Ne siège pas avec ceux qui ricanent,  
Mais se plaît dans la loi du Seigneur  
Et murmure sa loi jour et nuit !

Il est comme un arbre  
Planté près d'un ruisseau,  
Qui donne du fruit en son temps  
Et jamais son feuillage ne meurt ;  
Tout ce qu'il entreprend réussira,  
Tel n'est pas le sort des méchants.

Mais ils sont comme la paille  
Balayée par le vent :  
Au jugement, les méchants ne se lèveront pas  
Ni les pécheurs, au rassemblement des justes.  
Le Seigneur connaît le chemin des justes,  
Mais le chemin des méchants se perdra.

## Psaume 1 « Heureux l'homme »

*Prier ce psaume en m'adressant au  
Seigneur sous forme de demandes :*

*Seigneur, que je me plaise dans ta  
loi...*

*Que je sois comme un arbre planté  
près d'un ruisseau...*

*Que je me tienne près de toi au jour  
du jugement...*

*Que je me plaise à suivre le Christ,  
le seul chemin qui ne perd pas...*