

## Découvrir le psaume 90

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart,  
mon Dieu, dont je suis sûr ! »

C'est lui qui te sauve des filets du chasseur et de la peste  
maléfique ; il te couvre et te protège.  
Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.

Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
ni la peste qui rôde dans le noir, ni le fléau qui frappe à midi.

Qu'il en tombe mille à tes côtés,  
qu'il en tombe dix mille à ta droite, toi, tu restes hors d'atteinte.

Il suffit que tu ouvres les yeux, tu verras le salaire du méchant.  
Oui, le Seigneur est ton refuge ; tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion, tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.

Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; je suis avec lui dans son épreuve.  
« Je veux le libérer, le glorifier ;  
de longs jours, je veux le rassasier, et je ferai qu'il voie mon salut. »

Lire le psaume à plusieurs reprises, à  
haute voix.

En repérer les différents éléments.

C'est **un psaume de pèlerinage**, un  
dialogue entre les pèlerins et les  
prêtres qui les accueillent à l'entrée  
du Temple :

- **Exclamation du pèlerin,**
- Réponse des prêtres et de la  
foule :  
    accueil, catéchèse  
    entrée en procession
- **Bénédiction qui est promesse de  
salut**

## En comprendre le sens

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart,  
mon Dieu, dont je suis sûr ! »

C'est lui qui te sauve des filets du chasseur et de la peste  
maléfique ; il te couvre et te protège.  
Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.

Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
ni la peste qui rôde dans le noir, ni le fléau qui frappe à midi.

Qu'il en tombe mille à tes côtés,  
qu'il en tombe dix mille à ta droite, toi, tu restes hors d'atteinte.

Il suffit que tu ouvres les yeux, tu verras le salaire du méchant.  
Oui, le Seigneur est ton refuge ; tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion, tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.

Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; je suis avec lui dans son épreuve.  
« Je veux le libérer, le glorifier ;  
de longs jours, je veux le rassasier, et je ferai qu'il voie mon salut. »

Cette démarche de pèlerinage est une  
démarche de confiance à l'occasion  
d'une grande fête ou d'une difficulté  
importante qui touche une personne  
ou un peuple. .

Ici, un grand péril justifie ce  
pèlerinage. Il peut être une guerre par  
exemple ou un fléau. Le psalmiste  
demande de l'aide. Car Dieu est  
présent dans son histoire, Il  
s'intéresse à toute son histoire.

Dieu ne laisse pas tomber son  
peuple. La victoire est assurée.  
Elle annonce le Messie.

Dieu donne sa bénédiction et promet  
son soutien, sa présence.

## Prier ce psaume avec le monde d'aujourd'hui

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart,  
mon Dieu, dont je suis sûr ! »

C'est lui qui te sauve des filets du chasseur et de la peste  
maléfique ; il te couvre et te protège.  
Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.

Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
ni la peste qui rôde dans le noir, ni le fléau qui frappe à midi.

Qu'il en tombe mille à tes côtés,  
qu'il en tombe dix mille à ta droite, toi, tu restes hors d'atteinte.

Il suffit que tu ouvres les yeux, tu verras le salaire du méchant.  
Oui, le Seigneur est ton refuge ; tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion, tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.

Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; je suis avec lui dans son épreuve.  
« Je veux le libérer, le glorifier ;  
de longs jours, je veux le rassasier, et je ferai qu'il voie mon salut. »

Me mettre en attitude de pèlerinage,  
prêt – e à me déplacer, à être déplacé  
- e.

Entrer dans la prière en parlant au  
Seigneur : lui dire la confiance qui  
nous habite et lui demander aussi de  
faire grandir cette confiance en Lui.

Les images très concrètes renvoient  
au monde d'aujourd'hui. Nommer les  
lieux, les pays... qui me semblent  
touchés par ces situations sans en  
chercher les causes ni les  
responsables. Les confier au  
Seigneur.

Redire notre foi et notre confiance  
dans le Seigneur.

Entendre que ce combat se terminera  
par la victoire.

Réaliser cette proximité de Dieu,  
cette intimité, une **relation de  
personne à Personne**. Dieu appelle  
chacun de nous à une relation très  
personnelle avec Lui, à « voir son  
salut » Cf Luc 2, 30.

Parler au Seigneur avec les mots qui  
me viennent dans le cœur : action de  
grâces, intercession, demande,  
pardon...

## Le prier avec ma vie

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart,  
mon Dieu, dont je suis sûr ! »

C'est lui qui te sauve des filets du chasseur et de la peste  
maléfique ; il te couvre et te protège.  
Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.

Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
ni la peste qui rôde dans le noir, ni le fléau qui frappe à midi.

Qu'il en tombe mille à tes côtés,  
qu'il en tombe dix mille à ta droite, toi, tu restes hors d'atteinte.

Il suffit que tu ouvres les yeux, tu verras le salaire du méchant.  
Oui, le Seigneur est ton refuge ; tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion, tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.

Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; je suis avec lui dans son épreuve.  
« Je veux le libérer, le glorifier ;  
de longs jours, je veux le rassasier, et je ferai qu'il voie mon salut. »

Redire ma confiance au Seigneur

Regarder dans ma vie, une étape, le  
dernier mois par exemple.  
Repérer plus particulièrement les  
épreuves ou les moments plus  
difficiles.

Les images du psaume évoquent  
aussi le malin, le Satan, des tentations  
qui peuvent être les nôtres  
aujourd'hui : trouble, fausses raisons,  
confusion, enfermement... qui  
empêchent d'aller de l'avant, de faire  
confiance, de décider...  
Avec cet éclairage, puis-je mettre des  
mots sur ce que j'ai vécu ?

Pour terminer la prière, parler au  
Seigneur : redire ma confiance et la  
certitude qu'Il est là ou lui demander  
qu'il m'aide à reconnaître les  
manières de procéder du malin et la  
force de choisir la vraie vie.

Redire le Notre Père.