



## Entre peur et confiance

Transcription du Psaume 31



Biblique

1. Seigneur, j'ai fait de toi mon abri/refuge,  
Ne me déçois pas.
2. Tends vers moi l'oreille, écoute-moi : au secours, aide-moi !
3. Sois pour moi un rocher
4. Un château fort où je peux me sentir en sécurité.
5. Dans ta main ma vie et mon souffle. Je m'en remets à Toi, Dieu vrai et juste.
6. Je déteste les menteurs et ceux qui bluffent.  
Je compte sur Toi.
7. Je peux danser de joie, car tu vois mon malheur  
Et tu sauras me remettre sur pied et me donner du large.
8. Je suis en détresse : les yeux rouges à force de pleurer, j'ai mal à la gorge et au ventre de  
chagrin.  
Je suis triste à mort et je ne fais plus que gémir.
9. Je perds mes forces. Je te dis ce que j'ai fait de mal, Seigneur.
10. Parfois je me sens oublié comme un mort.  
Je me sens comme un objet perdu et les insultes, les ragots de ceux qui étaient mes amis  
avant me font mal.
11. Mais je compte sur toi Seigneur.  
Tu es mon Dieu et mes heures et mon temps de vie sont dans ta main.
12. Que je ne sois pas déçu de t'avoir appelé :  
sors-moi des griffes de ceux qui m'en veulent à mort, toi qui me chéris.
13. Les menteurs qui critiquent et disent du mal se tairont  
Et tu as de bonnes surprises pour ceux qui te font confiance.
14. Moi qui croyais d'abord que tu ne voyais pas l'injustice que je subissais !  
Mais tu as entendu quand j'ai crié vers toi.
15. Aimez le Seigneur, parce qu'il veille sur ceux qui lui font confiance.  
Ceux qui ont la grande gueule ne s'en tirent pas indemnes.
16. Soyons forts et prenons courage, nous tous qui espérons en Dieu !



## Entre peur et confiance

### Psaume 31



Biblique

Le livre des Psaumes nous montre que la prière est mouvement : elle met en mouvement. Elle n'est pas acceptation passive des tourments de la vie. C'est « lorsque l'impasse est totale, lorsque la mort est l'unique horizon, lorsque la peur paralyse, s'il reste une chance de survie, c'est du côté du Dieu de vie qu'elle soit se trouver. D'où le cri qui jaillit vers lui, où peur et foi s'entremêlent » (Le livre des Louanges p.6).

Le Psaume 31 appartient aux Psaumes dits de supplication. La supplication prend sa source dans un manque perçu comme menaçant la vie. Sa fonction est de situer ce manque dans le cadre de la relation à Dieu où il peut être dit en toute confiance.

#### Entre peur et confiance : le contenu du Psaume 31

Le priant évoque sa situation tendue par une constellation d'images, tels des vagues, tanguant entre peur et confiance, confiance et peur :

- 2-4 Confiance : affirmation de la compétence de Dieu avec recours à des images traduisant la protection ou la sécurité : abri, roc, maison fortifiée, rempart
- 2b-3a Angoisse/peur : appel au secours au Dieu qui saura faire justice... entendre, voir et intervenir en faveur du priant (cf. affranchis-moi, délivre-moi, hâte-toi...)
- 3b-4 Confiance cf. images du salut qui contrebalancent les images du mal, menaçant. Au lieu d'écrasement, d'enfermement ou de déséquilibre, elles parlent de solidité, de sécurité, de protection
- 5a Peur-danger : se sentir pris au piège (filet)
- 5b-6 Confiance : crier au secours et s'en remettre à Celui qui est notre espoir
- 7 Confiance : déclaration d'innocence qui peut remplir ici des fonctions diverses : renforcer les motifs de faire confiance à Dieu ou donner davantage de poids à la demande (du v.8).
- 8 Peur : exposition du mal qui agresse le priant : misère/oppression de l'âme
- 9 Confiance de ne pas être livré au mal, retrouver le large
- 10-14 Peur : nouvelle vague d'oppression, de tristesse, de chagrin. Le priant décrit le mal qui l'agresse, mal physique, maladie (?) mais aussi mal psychologique : rejet des voisins, amis, gens de la rue même...vécus par le psalmiste comme oppresseurs, complotteurs, calomnieurs. Le conflit semble avoir dans ce Psaume une dimension sociale et religieuse, lié semble-t-il à la perception de l'époque voyant dans la personne malade, physiquement marquée par la maladie, un « objet de rebus, un mort-vivant, qui pensait-on était dû au péché commis par l'individu.
- 15-17 Le psalmiste se tourne vers Dieu dans le cadre d'une relation de confiance pour lui demander de lui être favorable, de le tirer de cet acharnement qu'il sent contre lui, être béni en dépit de tout. Le psalmiste ne demande pas la guérison ou une vie facile, mais de sentir la présence de Dieu qui illumine sa vie. Il espère dans le Dieu qui seul peut répondre à l'appel qui monte du lieu où l'homme se heurte à ses failles, à sa finitude, au mal, au rejet, et finalement à l'absence de Dieu.
- 18-19 inquiétude ou espoir ? Pourvu que Dieu ne laisse pas le doute planer, qu'il y ait une réhabilitation de celui qui est en train de perdre la face face à l'injustice, aux accusations.
- 20-21 La peur s'estompe pour faire place au rappel de ce que Dieu a été par le passé et la certitude d'une limite au malheur. Reprise des termes évoquant la sécurité (cf. début du psaume) : refuge, abri, ville retranchée, être écouté...
- 24-25 La souffrance atteint le juste, mais jusqu'à un certain point seulement. L'anéantissement ne va jamais jusqu'au bout. Cette découverte est libératrice et le psalmiste peut même achever sa prière par un encouragement à l'intention d'autres personnes qui pourraient se trouver dans la même situation que lui.

Structure générale des psaumes de supplication :

- 1) Description du manque (son ampleur, sa longueur, ses motifs, les vains efforts faits pour en sortir, etc.) : Ps 31 : 5, 10, 11
- 2) Cri suppliant vers Dieu : Ps 31 : 1-2
- 3) Dieu accueille l'appel à l'aide (il entend, il voit, a pitié, se souvient etc.) : Ps 31 : 20
- 4) Dieu agit en faveur du suppliant (il le rassure, le reconforte, le délivre) : Ps. 31 : 23
- 5) Joie du suppliant exaucé qui reconnaît en Dieu l'auteur de son salut (louange, vœux) : Ps 31 : 22, 24-25

La supplication implique des relations précises entre trois « personnages » : le suppliant, Dieu, les autres.

Le suppliant parle de lui-même pour dire son épreuve, sa situation dramatique. Il parle à Dieu pour attirer son attention, pour le pousser à intervenir en sa faveur au nom de l'histoire passée. Il parle de ses « ennemis » décrivant le contexte précis où Dieu est appelé à intervenir.



## Entre peur et confiance

Narration en cercle au moyen d'objets symboliques

(Psaume 31)



Narration  
en cercle

### Objectif

Expérimenter le mouvement intérieur de la prière d'une personne qui expose à Dieu sa situation de vie car la prière est mouvement : elle fait bouger les choses et ça commence par soi.

Raconter les « bas » du psalmiste qui alternent avec une illustration corporelle d'un groupe d'enfants des « hauts » du psalmiste en suivant la construction du psaume.

Imaginer dans quelle situation il peut se trouver d'après le contenu du psaume, décrire ses peurs, ses sentiments, ses bas qui alternent avec des hauts, où il est plus confiant et dit son espoir.

Le psaume exprime la détresse d'un homme aux prises avec la souffrance, incompris, évité et même insulté par ses connaissances et amis. Il n'en peut plus et face à la mort qui semble proche, il cherche en Dieu quelqu'un qui puisse le défendre, un appui. Il parle de ses sentiments et de sa foi en Dieu par des images riches et fortes.

### Proposition d'animation du psaume 31

Avant de commencer la narration du psaume, répartir les enfants par paires ou trios et leur donner une **sculpture corporelle** à préparer sur les images que le psalmiste emploie pour parler de Dieu et de ce qu'il représente pour lui. *Distribuer les phrases du psaume (tirés de la transcription psaume) aux enfants. Donner un temps de préparation des sculptures. Quelques photos jointes pour donner des idées...*

*Sculpture corporelle : un enfant est sculpteur, l'autre/les autres le matériau qui se laisse façonner et reste dans la position donnée le temps de l'exposition. Les enfants peuvent être à tour de rôle sculpteur ou matériau. Toutefois leur demander de garder la sculpture qui leur plaît le plus durant la lecture du Psaume pour l'exposition. Ils peuvent se mettre ensemble pour une sculpture de duo ou trio aussi.*

abri/refuge, oreille attentive, rocher solide, château fort, dans ta main ma vie et mon souffle, remettre sur pied et donner du large, triste à mort, perdre ses forces, se sentir comme un objet perdu, pris entre les griffes, confiance, être fort et courageux.

*Inviter les enfants à s'asseoir en cercle, au centre un coussin.*

*Animateur/-trice, (le mieux est de raconter cette partie sans la lire) :*

Dans la Bible, il y a un livre où l'on trouve des prières et des chants : le livre des psaumes. *Poser sur le coussin la Bible ouverte sur le Psaume 31, après l'avoir fait passer de mains en mains, tout en poursuivant l'introduction.*

On ne sait souvent pas grand-chose de la vie des personnes qui les ont écrits: on devine quelque chose de leur vie par ce qu'ils racontent à Dieu. Ils lui racontent ce qu'ils vivent et ce qui les tracasse. Ils croient que Dieu se soucie d'eux. Ils ont remarqué que prier Dieu libère et met en mouvement : on ne reste pas tétanisé par la peur et la souffrance ou enfoncé au fond d'un puits de tristesse. La prière soulage, elle libère des énergies et on se sent apaisé après.

Plusieurs de ces prières, qu'on chantait parfois, ont été rassemblés et gardées par les anciens, parce qu'ils nous servent d'exemple. Ils nous permettent de voir que d'autres ont ressenti les mêmes difficultés et émotions que nous. Et quand parfois on cherche ses mots, qu'on ne sait pas comment s'y prendre pour parler à Dieu, on peut s'associer aux paroles dites par d'autres priants et ainsi dire qu'on ressent aussi ou simplement pour apprendre à prier.

Ensemble nous allons découvrir la prière no 31 (psaume 31) dont le titre est « du chef de chœur, chant de David » et l'histoire qu'elle raconte : vous présenterez votre sculpture là où est mentionné le mot que vous deviez sculpter.

Ecoutez bien et racontez-moi ensuite ce qui a bien pu arriver à David.

On pourrait aussi appeler cette prière « entre peurs et confiance, un chemin se dessine »

*Faire retentir trois coups de triangle ou un gong,  
Allumer une bougie et la placer au centre du cercle, devant la Bible.*

Il y avait une fois un homme qui s'appelait David.

Il en avait marre, marre, marre de tout.

Il avait eu plein de copains, il avait connu des jours heureux où il était admiré, où la vie lui souriait,

Mais voilà qu'aujourd'hui il se sent misérable, seul et a peur de perdre pied face à tout ce qui lui arrive.

Il se tourne vers Dieu (*se tourner vers la bougie*) et prie (*ici on peut lire le Psaume dans la transcription ci-dessous, en laissant un espace de silence après chaque mot en gras pour que le groupe qui a préparé sa sculpture puisse se lever à sa place et, en silence, exposer sa sculpture, puis se rasseoir*) :

1. Seigneur, j'ai fait de toi mon **abri/refuge**,



Ne me déçois pas.

2. **Tends vers moi l'oreille**, écoute-moi : au secours, aide-moi !

3. Sois pour moi **un rocher**



4. **Un château fort** où je peux me sentir en sécurité.



5. **Dans ta main ma vie et mon souffle.** Je m'en remets à Toi, Dieu vrai et juste.
6. Je déteste les menteurs et ceux qui bluffent.  
Je compte sur Toi.
7. Je peux danser de joie, car tu vois mon malheur  
Et tu sauras **me remettre sur pied et me donner du large.**
8. Je suis en détresse : les yeux rouges à force de pleurer, j'ai mal à la gorge et au ventre de chagrin.  
Je suis **triste à mort** et je ne fais plus que gémir.



9. Je **perds mes forces.** Je te dis ce que j'ai fait de mal, Seigneur.
10. Parfois je me sens oublié comme un mort.  
Je me sens comme **un objet perdu** et les insultes, les ragots de ceux qui étaient mes amis avant me font mal.
11. Mais je compte sur toi Seigneur.  
Tu es mon Dieu et mes heures et mon temps de vie sont dans ta main.

12. Que je ne sois pas déçu de t'avoir appelé :  
sors-moi des **griffes** de ceux qui m'en veulent à mort, toi qui me chéris.



13. Les menteurs qui critiquent et disent du mal se tairont  
Et tu as de bonnes surprises pour ceux qui te font confiance.
14. Moi qui croyais d'abord que tu ne voyais pas l'injustice que je subissais !  
Mais tu as entendu quand j'ai crié vers toi.
15. Aimez le Seigneur, parce qu'il veille sur ceux qui lui font **confiance**.  
Ceux qui ont la grande gueule ne s'en tirent pas indemnes.
16. **Soyons forts et prenons courage**, nous tous qui espérons en Dieu !



*Demander à tous de reprendre la sculpture final : sculpture communautaire.*

Laisser résonner trois coups de triangle ou le gong en final.  
Eteindre la bougie.

Echange sur ce qu'on a compris de ce qui a amené David à faire cette prière.  
Peut-on dire à Dieu ce qu'on ressent, même ses désirs de haine, de colère, de vengeance ?

Possibilité de créer sa propre prière cf. fiche activité « entre peur et confiance : garder le cap »



## Matériel à disposition au CIDOC

Psaume 31.1-16a

### Adulte

**50 [cinquante] psaumes pour tous les jours: jalons pour la prière et la méditation quotidiennes** / Noël Quesson. - Limoges : Droguet & Ardant, 1979. – 337 p.

**Cote:** 2-105-24/2

**Le livre des Louanges, entrer dans les Psaumes** / André Wénin. – Éd. Lumen Vitae, 2001

**Montre moi ton visage !: variations sur les psaumes** / Stan Rougier. - Paris : Desclée de Brouwer, 1995. – 275 p.

(Prières)

**Cote:** 2-105-23

**Prier avec les Psaumes.** – In: *Prier : hors-série ; no 71(2003)*. – p.12

**Cote:** 2-105-28

**Prière libérée (La): à l'école des Psaumes** / Frédéric De Coninck. - Poliez-le-Grand : Éd. du Moulin, 1995. – 92 p.

**Cote:** 2-105-26