

Psaumes 42 et 43

42 Au chef des chantres. Cantique des fils de Koré. Comme une biche soupire après des courants d'eau, Ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu!

Mon âme a soif de Dieu, du Dieu vivant: Quand irai-je et paraîtrai-je devant la face de Dieu?

Mes larmes sont ma nourriture jour et nuit, Pendant qu'on me dit sans cesse: Où est ton Dieu?

Je me rappelle avec effusion de coeur Quand je marchais entouré de la foule, Et que je m'avançais à sa tête vers la maison de Dieu, Au milieu des cris de joie et des actions de grâces D'une multitude en fête.

Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au dedans de moi? Espère en Dieu, car je le louerai encore; Il est mon salut et mon Dieu.

Mon âme est abattue au dedans de moi: Aussi c'est à toi que je pense, depuis le pays du Jourdain, Depuis l'Hermon, depuis la montagne de Mitséar.

Un flot appelle un autre flot au bruit de tes ondées; Toutes tes vagues et tous tes flots passent sur moi.

Le jour, l'Éternel m'accordait sa grâce; La nuit, je chantais ses louanges, J'adressais une prière au Dieu de ma vie.

Je dis à Dieu, mon rocher: Pourquoi m'oublies-tu? Pourquoi dois-je marcher dans la tristesse, Sous l'oppression de l'ennemi?

Mes os se brisent quand mes persécuteurs m'outragent, En me disant sans cesse: Où est ton Dieu?

Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au dedans de moi? Espère en Dieu, car je le louerai encore; Il est mon salut et mon Dieu.

43 Rends-moi justice, ô Dieu, défends ma cause contre une nation infidèle! Délivre-moi des hommes de fraude et d'iniquité!

Toi, mon Dieu protecteur, pourquoi me repousses-tu? Pourquoi dois-je marcher dans la tristesse, Sous l'oppression de l'ennemi?

Envoie ta lumière et ta fidélité! Qu'elles me guident, Qu'elles me conduisent à ta montagne sainte et à tes demeures!

J'irai vers l'autel de Dieu, de Dieu, ma joie et mon allégresse, Et je te célébrerai sur la harpe, ô Dieu, mon Dieu!

Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au dedans de moi? Espère en Dieu, car je le louerai encore; Il est mon salut et mon Dieu.

Entourez toutes les expressions qui décrivent l'état d'esprit et/ou les émotions du psalmiste.

À quelles expressions vous identifiez-vous ?

Soulignez toutes les mesures prises par le psalmiste pour gérer ces émotions.

Marquez d'une étoile celles qui, selon vous, vous aideraient le plus en ce moment.

Entourez les phrases qui nous indiquent ce que Dieu fait pour nous lorsque nous sommes déprimés.

Réfléchissez à trois mesures concrètes que vous pourriez mettre en œuvre cette semaine en vous inspirant de ces psaumes.

Cela garantit-il un soulagement immédiat des symptômes ? Non, le psalmiste dit qu'il louera encore Dieu. Il s'agit d'un temps futur. Il sait que se souvenir de Dieu et se tourner vers lui l'aidera, même s'il n'a pas envie de louer Dieu tout de suite. Si la lecture des écritures n'est qu'une partie de l'accompagnement dont vous avez besoin pour surmonter la dépression, c'est la plus importante, car nous savons que la Parole de Dieu est surnaturelle et vitale pour la vie. Essayez cette méthode avec d'autres psaumes et voyez ce que vous pouvez encore glaner auprès des psalmistes qui ont souvent traversé des périodes de ténèbres.