

# 7 versets de psaumes pour la journée

Les [psaumes](#) font partie des textes poétiques de [la Bible](#). Écrits sous forme de chants, ils sont en partie attribués au roi David. Ils sont très présents dans la prière chrétienne ; on les retrouve notamment dans la liturgie de la Parole à la messe et dans la liturgie des heures.



Avec les 150 psaumes, nous voyageons au travers d'une large palette de sentiments et d'états d'âmes qui agitent l'homme depuis toujours. Ils nous permettent, entre autres, de sublimer nos émotions et de les offrir à Dieu. En mémorisant quelques [versets](#), ils peuvent nous accompagner tout au long de la journée, dans toutes les circonstances de notre quotidien :

- Dès le lever, [pour commencer la journée dans la joie et la louange !](#)  
*"De tout mon cœur, Seigneur, je rendrai grâce, je dirai tes innombrables merveilles ; pour toi, j'exulterai, je danserai, je fêterai ton nom, Dieu Très-Haut."* (psaume 9)
- Puis, en se préparant, pour se rappeler notre dignité d'enfant de Dieu  
*"Je te bénis, mon Créateur pour la merveille que je suis ; tous ces trésors au fond de moi que tu as mis sans faire de bruit !"* (psaume 139)
- Pour rendre grâce à Dieu, le remercier tout au long du jour pour les grâces qu'il nous envoie  
*"Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être ! Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits !"* (psaume 102)
- Face à une épreuve, [pour se donner du courage](#) et se rappeler que nous ne sommes pas seuls  
*"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."* (psaume 22)
- Quand la peur ou la crainte nous envahissent  
*"Le Seigneur est ma lumière et mon salut ; de qui aurais-je crainte ? Le Seigneur est le rempart de ma vie ; devant qui tremblerais-je ?"* (psaume 27)
- Devant une injustice, [pour éviter que la colère ne s'installe](#)  
*"Laisse ta colère, calme ta fièvre, ne t'indigne pas : il n'en viendrait que du mal ; les méchants seront déracinés, mais qui espère le Seigneur possédera la terre."* (psaume 36)
- Enfin, pour terminer sa journée et [s'endormir en paix](#)  
*"Dans la paix moi aussi, je me couche et je dors, car tu me donnes d'habiter, Seigneur, seul, dans la confiance."* (psaumes 4)