

תְּקוּן הַכֶּלֶל

Tikkoun HaKlali

Tikkun HaKlali — The Ten Psalms · Français

Le Remède Général · Les dix Psaumes de Rabbi Nahman de Breslev

Leiluy Nishmat (For the elevation of the soul of) Chaya Bat Rivka Doudou. May it be God's will that her soul be bound in the bond of eternal life and ascend ever higher in Gan Eden. Amen.

Psaume 16

- 1 Mictam de David. Garde-moi, ô Dieu! car je me confie en toi.
- 2 Tu as dit à l'Éternel: Tu es le Seigneur, ma bonté [ne s'élève] pas jusqu'à toi.
- 3 [Tu as dit] aux saints qui sont sur la terre, et aux excellents: En eux sont toutes mes délices.
- 4 Les misères de ceux qui courent après un autre seront multipliées: je ne répandrai pas leurs libations de sang, et je ne prendrai pas leurs noms sur mes lèvres.
- 5 L'Éternel est la portion de mon héritage et de ma coupe; tu maintiens mon lot.
- 6 Les cordeaux sont tombés pour moi en des lieux agréables; oui, un bel héritage m'est échu.
- 7 Je bénirai l'Éternel qui me donne conseil; durant les nuits même mes reins m'enseignent.
- 8 Je me suis toujours proposé l'Éternel devant moi; parce qu'il est à ma droite je ne serai pas ébranlé.
- 9 C'est pourquoi mon cœur se réjouit, et mon âme s'égaie; même ma chair reposera en assurance.
- 10 Car tu n'abandonneras pas mon âme au shéol, tu ne permettras pas que ton saint voie la corruption.
- 11 Tu me feras connaître le chemin de la vie; ta face est un rassasiement de joie, il y a des plaisirs à ta droite pour toujours.

Psaume 32

- 1 De David. Instruction. Bienheureux celui dont la transgression est pardonnée, [et] dont le péché est couvert!
- 2 Bienheureux l'homme à qui l'Éternel ne compte pas l'iniquité, et dans l'esprit duquel il n'y a point de fraude!
- 3 Quand je me suis tu, mes os ont dépéri, quand je rugissais tout le jour;
- 4 Car jour et nuit ta main s'appesantissait sur moi; ma vigueur s'est changée en une sécheresse d'été. Sélah.
- 5 Je t'ai fait connaître mon péché, et je n'ai pas couvert mon iniquité; j'ai dit: Je confesserai mes transgressions à l'Éternel; et toi, tu as pardonné l'iniquité de mon péché. Sélah.

- 6 C'est pourquoi tout homme pieux te priera au temps où l'on te trouve; certainement, en un déluge de grandes eaux, celles-ci ne l'atteindront pas.
- 7 Tu es mon asile; tu me gardes de détresse, tu m'entoures des chants de triomphe de la délivrance. Sélah.
- 8 Je t'instruirai, et je t'enseignerai le chemin où tu dois marcher; je te conseillerai, ayant mon œil sur toi.
- 9 Ne soyez pas comme le cheval, comme le mulet, qui n'ont pas d'intelligence, dont l'ornement est la bride et le mors, pour les refréner quand ils ne veulent pas s'approcher de toi.
- 10 Le méchant a beaucoup d'afflictions; mais [l'homme] qui se confie en l'Éternel, la bonté l'environnera.
- 11 Réjouissez-vous en l'Éternel, et égayez-vous, justes! et jetez des cris de joie, vous tous qui êtes droits de cœur.

Psaume 41

- 1 Au chef de musique. Psaume de David.
- 2 Bienheureux celui qui comprend le pauvre! Au mauvais jour, l'Éternel le délivrera.
- 3 L'Éternel le gardera, et le conservera en vie: il sera rendu heureux sur la terre, et tu ne le livreras point à l'animosité de ses ennemis.
- 4 L'Éternel le soutiendra sur un lit de langueur. Tu transformeras tout son lit, quand il sera malade.
- 5 J'ai dit: Éternel! use de grâce envers moi, guéris mon âme, car j'ai péché contre toi.
- 6 Mes ennemis me souhaitent du mal: Quand mourra-t-il? Quand périra son nom?
- 7 Et si l'un vient me voir, il dit des paroles de fausseté; son cœur amasse par-devers lui l'iniquité;... il sort dehors, il en parle.
- 8 Tous ceux qui me haïssent chuchotent ensemble contre moi; ils imaginent du mal contre moi:
- 9 Quelque œuvre de Bélial est attachée à lui, et maintenant qu'il est couché, il ne se relèvera plus.
- 10 Mon intime ami aussi, en qui je me confiais, qui mangeait mon pain, a levé le talon contre moi.
- 11 Et toi, Éternel! use de grâce envers moi et relève-moi, et je [le] leur rendrai.
- 12 À ceci je connais que tu prends plaisir en moi, c'est que mon ennemi ne triomphe pas de moi.
- 13 Et moi, tu m'as maintenu dans mon intégrité, et tu m'as établi devant toi pour toujours.
- 14 Béni soit l'Éternel, le Dieu d'Israël, de l'éternité jusqu'en éternité! Amen, oui, amen!

Psaume 42

- 1 Au chef de musique. Instruction. Des fils de Coré.
- 2 Comme le cerf brame après les courants d'eau, ainsi mon âme crie après toi, ô Dieu!
- 3 Mon âme a soif de Dieu, du Dieu vivant. Quand viendrai-je et paraîtrai-je devant Dieu?
- 4 Mes larmes ont été mon pain, jour et nuit, quand on me disait tout le jour: Où est ton Dieu?
- 5 Je me souvenais de ces choses, et je répandais mon âme au-dedans de moi: comment j'allais avec la foule, et je m'avançais en leur compagnie, avec une voix de triomphe et de louange, jusqu'à la maison de Dieu,... une multitude en fête.
- 6 Pourquoi es-tu abattue, mon âme, et es-tu agitée au-dedans de moi? Attends-toi à Dieu; car je le célébrerai encore: sa face est le salut.

- 7 Mon Dieu! mon âme est abattue au-dedans de moi; c'est pourquoi il me souvient de toi depuis le pays du Jourdain et des Hermons, de la montagne de Mitsear.
- 8 Un abîme appelle un autre abîme à la voix de tes cataractes; toutes tes vagues et tes flots ont passé sur moi.
- 9 De jour, l' Éternel commandera à sa bonté; et, de nuit, son cantique sera avec moi, ma prière au Dieu de ma vie.
- 10 Je dirai à Dieu, mon rocher: Pourquoi m'as-tu oublié? Pourquoi marché-je en deuil à cause de l'oppression de l'ennemi?
- 11 Mes adversaires m'outragent comme un brisement dans mes os quand ils me disent tout le jour: Où est ton Dieu?
- 12 Pourquoi es-tu abattue, mon âme? et pourquoi es-tu agitée au-dedans de moi? Attends-toi à Dieu; car je le célébrerai encore: il est le salut de ma face et mon Dieu.

Psaume 59

- 1 Au chef de musique. Al-Tashketh. De David. Mictam; quand Saül envoya, et qu'on surveilla sa maison, afin de le faire mourir.
- 2 Délivre-moi de mes ennemis, ô mon Dieu! protège-moi contre ceux qui s'élèvent contre moi.
- 3 Délivre-moi des ouvriers d'iniquité, et sauve-moi des hommes de sang.
- 4 Car voici, ils ont dressé des embûches contre ma vie, des hommes forts se sont assemblés contre moi, – non pour ma transgression, ni pour mon péché, ô Éternel!
- 5 Sans qu'il y ait d'iniquité [en moi] ils courent et se préparent; éveille-toi pour venir à ma rencontre, et regarde.
- 6 Et toi, Éternel, Dieu des armées! Dieu d'Israël! réveille-toi pour visiter toutes les nations; n'use de grâce envers aucun de ceux qui trament l'iniquité. Sélah.
- 7 Ils reviennent le soir, ils hurlent comme un chien, et font le tour de la ville.
- 8 Voici, de leur bouche ils vomissent l'injure, des épées sont sur leurs lèvres; car, [disent-ils], qui [nous] entend?
- 9 Mais toi, Éternel, tu te riras d'eux, tu te moqueras de toutes les nations.
- 10 [À cause de] sa force, je regarderai à toi; car Dieu est ma haute retraite.
- 11 Le Dieu qui use de bonté envers moi me préviendra; Dieu me fera voir [mon plaisir] en mes ennemis.
- 12 Ne les tue pas, de peur que mon peuple ne l'oublie; fais-les errer par ta puissance, et abats-les, ô Seigneur, notre bouclier!
- 13 [À cause du] péché de leur bouche, – la parole de leurs lèvres, – qu'ils soient pris dans leur orgueil, et à cause de la malédiction et des mensonges qu'ils profèrent!
- 14 Consume-[les] en ta fureur, consume-[les], et qu'ils ne soient plus, et qu'ils sachent que Dieu domine en Jacob jusqu'aux bouts de la terre. Sélah.
- 15 Et ils reviendront le soir, ils hurleront comme un chien, et feront le tour de la ville.
- 16 Ils errent çà et là pour trouver à manger; ils y passeront la nuit s'ils ne sont pas rassasiés.
- 17 Et moi je chanterai ta force, et, dès le matin, je célébrerai avec joie ta bonté; car tu m'as été une haute retraite et un refuge au jour où j'étais dans la détresse.
- 18 Ma force! à toi je chanterai; car Dieu est ma haute retraite, le Dieu qui use de bonté envers moi.

Psaume 77

- 1 Au chef de musique. Sur Jeduthun. D'Asaph. Psaume.
- 2 Ma voix s'adresse à Dieu, et je crierai; ma voix s'adresse à Dieu, et il m'écouterà.
- 3 Au jour de ma détresse j'ai cherché le Seigneur; ma main était étendue durant la nuit et ne se lassait point; mon âme refusait d'être consolée.
- 4 Je me souvenais de Dieu, et j'étais agité; je me lamentais, et mon esprit défaillait. Sélah.
- 5 Tu tiens ouvertes mes paupières; je suis inquiet, et je ne parle pas.
- 6 Je pense aux jours d'autrefois, aux années des siècles passés.
- 7 Je me souviens, de nuit, de mon cantique; je médite en mon cœur, et mon esprit cherche diligemment.
- 8 Le Seigneur rejettera-t-il pour toujours? et ne montrera-t-il plus sa faveur?
- 9 Sa bonté a-t-elle cessé pour toujours? Sa parole a-t-elle pris fin de génération en génération?
- 10 Dieu a-t-il oublié d'user de grâce? A-t-il enfermé ses miséricordes dans la colère? Sélah.
- 11 Et je dis: C'est ici mon infirmité; – [je me souviendrai des] années de la droite du Très-haut,
- 12 Je me souviendrai des œuvres de Jah; car je me souviendrai de tes merveilles d'autrefois,
- 13 Et je penserai à toute ton œuvre, et je méditerai tes actes.
- 14 Ô Dieu! ta voie est dans le lieu saint. Où y a-t-il un dieu grand comme Dieu?
- 15 Toi, tu es le Dieu qui fais des merveilles; tu as fait connaître ta puissance parmi les peuples.
- 16 Tu as racheté par [ton] bras ton peuple, les fils de Jacob et de Joseph. Sélah.
- 17 Les eaux t'ont vu, ô Dieu! les eaux t'ont vu, elles ont tremblé; les abîmes aussi se sont émus.
- 18 Les nuées ont versé des eaux, les nuages ont fait retentir une voix, et tes flèches se sont promenées.
- 19 La voix de ton tonnerre était dans le tourbillon, les éclairs ont illuminé le monde; la terre en a été émue et a tremblé.
- 20 Ta voie est dans la mer, et tes sentiers dans les grandes eaux; et tes traces ne sont pas connues.
- 21 Tu as conduit ton peuple comme un troupeau, par la main de Moïse et d'Aaron.

Psaume 90

- 1 Prière de Moïse, homme de Dieu. Seigneur, tu as été notre demeure de génération en génération.
- 2 Avant que les montagnes soient nées et que tu aies formé la terre et le monde, d'éternité en éternité tu es Dieu.
- 3 Tu fais retourner l'homme jusqu'à la poussière, et tu dis: Retournez, fils des hommes.
- 4 Car 1 000 ans, à tes yeux, sont comme le jour d'hier quand il est passé, et comme une veille dans la nuit.
- 5 Comme un torrent tu les emportes; ils sont comme un sommeil, – au matin, comme l'herbe qui reverdit:
- 6 Au matin, elle fleurit et reverdit; le soir on la coupe, et elle sèche.
- 7 Car nous sommes consumés par ta colère, et nous sommes épouvantés par ta fureur.
- 8 Tu as mis devant toi nos iniquités, devant la lumière de ta face nos [fautes] cachées.
- 9 Car tous nos jours s'en vont par ta grande colère; nous consomons nos années comme une pensée.

- 10 Les jours de nos années montent à 70 ans, et si, à cause de la vigueur, ils vont à 80 ans, leur orgueil encore est peine et vanité; car [notre vie] s'en va bientôt, et nous nous envolons.
- 11 Qui connaît la force de ta colère, et, selon ta crainte, ton courroux?
- 12 Enseigne-nous ainsi à compter nos jours, afin que nous en acquérions un cœur sage.
- 13 Éternel! retourne-toi. – Jusques à quand? – Et repens-toi à l'égard de tes serviteurs.
- 14 Rassasie-nous, au matin, de ta bonté; et nous chanterons de joie, et nous nous réjouirons tous nos jours.
- 15 Réjouis-nous selon les jours où tu nous as affligés, selon les années où nous avons vu des maux.
- 16 Que ton œuvre apparaisse à tes serviteurs, et ta majesté à leurs fils.
- 17 Et que la gratuité du Seigneur, notre Dieu, soit sur nous; et établis sur nous l'œuvre de nos mains: oui, l'œuvre de nos mains, établis-la.

Psaume 105

- 1 Célébrez l'Éternel, invoquez son nom; faites connaître parmi les peuples ses actes!
- 2 Chantez-lui, chantez-lui des cantiques! Méditez toutes ses œuvres merveilleuses.
- 3 Glorifiez-vous de son saint nom; que le cœur de ceux qui cherchent l'Éternel se réjouisse!
- 4 Recherchez l'Éternel et sa force, cherchez continuellement sa face;
- 5 Souvenez-vous de ses œuvres merveilleuses qu'il a faites, de ses prodiges, et des jugements de sa bouche,
- 6 Vous, semence d'Abraham, son serviteur; vous, fils de Jacob, ses élus.
- 7 Lui, l'Éternel, est notre Dieu; ses jugements sont en toute la terre.
- 8 Il s'est souvenu pour toujours de son alliance, de la parole qu'il commanda pour mille générations,
- 9 [De l'alliance] qu'il a faite avec Abraham, et qu'il a jurée à Isaac,
- 10 Et qu'il a établie pour Jacob comme statut, pour Israël comme alliance perpétuelle,
- 11 Disant: Je te donnerai le pays de Canaan, le lot de votre héritage;
- 12 Quand ils étaient un petit nombre d'hommes, peu de chose, et étrangers dans le [pays],
- 13 Et allant de nation en nation, d'un royaume vers un autre peuple.
- 14 Il ne permit à personne de les opprimer, et il reprit des rois à cause d'eux,
- 15 [Disant]: Ne touchez pas à mes oints, et ne faites pas de mal à mes prophètes.
- 16 Et il appela la famine sur la terre; il brisa tout le bâton du pain.
- 17 Il envoya un homme devant eux: Joseph fut vendu pour être esclave.
- 18 On lui serra les pieds dans les ceps, son âme entra dans les fers,
- 19 Jusqu'au temps où arriva ce qu'il avait dit: la parole de l'Éternel l'éprouva.
- 20 Le roi envoya, et il le mit en liberté; le dominateur des peuples le relâcha.
- 21 Il l'établit seigneur sur sa maison, et gouverneur sur toutes ses possessions,
- 22 Pour lier ses princes à son plaisir, et pour rendre sages ses anciens.
- 23 Alors Israël entra en Égypte, et Jacob séjourna dans le pays de Cham.

24 Et [l' Éternel] fit beaucoup multiplier son peuple, et le rendit plus puissant que ses oppresseurs.
25 Il changea leur cœur pour qu'ils haïssent son peuple, pour qu'ils complotent contre ses serviteurs.
26 Il envoya Moïse, son serviteur, Aaron qu'il avait choisi.
27 Ils opérèrent au milieu d'eux ses signes, et des prodiges dans le pays de Cham.
28 Il envoya des ténèbres, et fit une obscurité; et ils ne se rebellèrent pas contre sa parole.
29 Il changea leurs eaux en sang, et fit mourir leurs poissons.
30 Leur terre fourmilla de grenouilles, [jusque] dans les chambres de leurs rois.
31 Il parla, et il vint des mouches venimeuses, [et] des moustiques dans tous leurs confins.
32 Il leur donna pour pluie de la grêle, un feu de flammes dans leur pays;
33 Et il frappa leurs vignes et leurs figuiers, et brisa les arbres de leur contrée.
34 Il parla, et les sauterelles vinrent, et des yéleks sans nombre;
35 Et ils dévorèrent toutes les plantes dans leur pays, et dévorèrent le fruit de leur sol.
36 Et il frappa tout premier-né dans leur pays, les prémices de toute leur vigueur.
37 Et il les fit sortir avec de l'argent et de l'or, et il n'y eut aucun infirme dans ses tribus.
38 L'Égypte se réjouit à leur sortie, car la frayeur d'Israël était tombée sur eux.
39 Il étendit une nuée pour couverture, et un feu pour éclairer de nuit.
40 Ils demandèrent, et il fit venir des cailles, et il les rassasia du pain des cieux.
41 Il ouvrit le rocher, et les eaux en découlèrent; elles allèrent par les lieux secs, comme une rivière.
42 Car il se souvint de sa parole sainte, [et] d'Abraham, son serviteur.
43 Et il fit sortir son peuple avec joie, ses élus avec chant de triomphe;
44 Et il leur donna les pays des nations, et ils possédèrent le travail des peuples;
45 Afin qu'ils gardent ses statuts, et qu'ils observent ses lois. Louez Jah!

Psaume 137

1 Auprès des fleuves de Babylone, là nous nous sommes assis, et nous avons pleuré quand nous nous sommes souvenus de Sion.
2 Aux saules qui étaient au milieu d'elle nous avons suspendu nos harpes.
3 Car là, ceux qui nous avaient emmenés captifs nous demandaient des cantiques, et ceux qui nous faisaient gémir, de la joie:
Chantez-nous un des cantiques de Sion.
4 Comment chanterions-nous un cantique de l' Éternel sur un sol étranger?
5 Si je t'oublie, ô Jérusalem, que ma droite s'oublie!
6 Que ma langue s'attache à mon palais si je ne me souviens de toi, si je n'élève Jérusalem au-dessus de la première de mes joies!
7 Éternel! souviens-toi des fils d'Édom, qui, dans la journée de Jérusalem, disaient: Rasez, rasez jusqu'à ses fondements!
8 Fille de Babylone, qui vas être détruite, bienheureux qui te rendra la pareille de ce que tu nous as fait!
9 Bienheureux qui saisira tes petits enfants, et les écrasera contre le roc!

Psaume 150

- 1 Louez Jah. Louez Dieu dans son saint lieu! Louez-le dans le firmament de sa force!
- 2 Louez-le pour ses actes puissants! Louez-le pour l'étendue de sa grandeur!
- 3 Louez-le avec le son retentissant de la trompette! Louez-le avec le luth et la harpe!
- 4 Louez-le avec le tambourin et la danse! Louez-le avec des instruments à cordes et le chalumeau!
- 5 Louez-le avec les cymbales sonores! Louez-le avec les cymbales retentissantes!
- 6 Que tout ce qui respire loue Jah! Louez Jah! Psaumes d'après la Bible J. N. Darby en français (domaine public).