



Visée théologique

Découvrir les Psaumes comme la voix du Christ au cœur de la mort et la résurrection.

Objectifs pédagogiques

Connaître et intérioriser quelques psaumes de la Semaine Sainte et de la Vigile pascale.

Découvrir la prière des psaumes comme notre propre prière, comme une prière exprimant notre vie et s'adressant à Dieu.

Relier la lecture des psaumes à celle des récits bibliques.

Créer notre psaume pour adresser notre prière à Dieu

Prier et célébrer avec les psaumes.

Documents : sur [page Bâtir\Enfance\Annexes](#)

Conseil : Ouvrir une seule fois ce lien qui contient toutes les annexes. S'y reporter quand vous trouvez dans la fiche une flèche bleue.

[Psautier Jeunes couleur ou NB](#) - Psaumes dans une traduction biblique adaptée aux jeunes.

[Diaporamas des psaumes](#)

Textes des psaumes en version biblique [Psautier Jeunes](#)

Psaume 148 – Louez le Seigneur - Ce psaume est étudié en détail.

Psaumes 21 (22) - Mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ? - Rameaux

Psaume 115 (113) - La coupe de bénédiction - Jeudi Saint

Psaume 30 (31) – O Père en tes mains - Vendredi Saint

Psaume 117 (118) – Voici le jour - Veillée pascale

Psaume 135 (136) – Eternel est son amour - Veillée pascale

Psaumes chantés en version liturgique dans [Onglet Vidéos](#)

Moyens pédagogiques

Réalisation d'un psautier personnel.

Réalisation d'une fresque ou posters collectifs.

Ecriture personnelle et communautaire de psaumes.

Temps nécessaire : Quatre rencontres de cinquante minutes environ ou temps fort d'une journée.

Voir sur le site Onglet Enfance, la rencontre supplémentaire autour de la passion à vivre pour la Semaine Sainte, avec le retable de Saint Sauveur de Grandfuel.

Ce module nous propose de vivre le temps de la Semaine Sainte et de Pâques à partir de la lecture des psaumes.

Les temps de catéchèse nous invitent à vivre ces psaumes comme la voix du Christ au cœur de la mort et de la résurrection. En les laissant résonner en nous, ils deviendront parole pour chacun.

Cette démarche aidera à trouver le Christ plus proche et à entrer dans la prière de l'Eglise. Ainsi sera-t-il possible de se reconnaître membre du corps du Christ, de célébrer le mystère Pascal, d'être envoyé à son tour vers les autres et de bâtir ensemble l'Eglise du Seigneur.

Pour nous préparer à ces fêtes de Pâques, l'Eglise nous invite à une marche spirituelle de 40 jours : c'est le carême. Cette période commence le mercredi des Cendres pour se terminer avec la Semaine Sainte (du dimanche des Rameaux au dimanche de Pâques).

Visite dans une communauté religieuse et participation à un office.

Il serait intéressant de proposer une rencontre avec une communauté religieuse.

Préparation de la rencontre :

- Choisir avec la communauté les psaumes qui seront chantés.
- Photocopier les psaumes.
- Préparer avec les enfants des questions à poser aux religieux avant ou après l'office.

Rencontre 1

Découvrir un psaume comme prière poétique avec le Psaume 148

Nous commençons cette catéchèse avec un psaume qui ne se trouve pas dans la liturgie de la Semaine Sainte afin d'entrer dans la prière de louange avant d'aborder des psaumes un peu plus difficiles.



Le temps de la Parole

Psautier Jeunes couleur ou NB – avec traduction biblique simplifiée - Photocopier en recto verso sur bord courts

Diaporama Psautier PPT

Psaume 148 chanté dans Onglets Chant et Vidéos

- L'animateur explique ce qu'est un psaume. Il présente le psaume, comme une parole poétique et une prière.

Qu'est-ce qu'un psaume ?

Les psaumes sont des textes bibliques très anciens, d'origine juive, situés dans l'Ancien Testament. Comme les autres textes bibliques, ce sont des paroles adressées par Dieu à l'être humain mais aussi les psaumes sont des prières que l'homme adresse à Dieu, sous forme de poèmes destinés à être chantés. On en compte 150 regroupés dans un livre que l'on appelle le psautier. On y trouve des psaumes pour chaque moment de la vie, pour chaque événement que nous allons découvrir.

Pour se rapprocher de Dieu, pour l'appeler au secours, pour lui crier sa tristesse ou son découragement, pour le louer, pour le remercier, pour lui dire sa joie et sa confiance en lui ou pour lui demander pardon. En priant les psaumes, le croyant peut s'unir à l'expérience de l'auteur, comme Jésus a prié les psaumes ou comme l'Eglise qui continue à les prier aujourd'hui dans la liturgie pendant la messe ou dans la liturgie des heures.

NB : Alléluia : expression hébraïque signifiant « louez le Seigneur »

En effet, comme Jésus l'a fait tout au long de sa vie, les chrétiens peuvent aussi prier avec les psaumes. L'animateur propose donc de commencer par écouter le psaume 148. Ce psaume est récité chaque matin par les Juifs. Pour les chrétiens, dans la liturgie des Heures, le psaume 148 est psalmodié (chanté) aux Laudes du dimanche de la troisième semaine (III).

- Se préparer à l'écoute de cette prière.
Inviter les jeunes à se tenir debout pour l'écoute de ce psaume. Cette attitude nous fait entrer dans une démarche liturgique. La posture « debout » est celle de l'homme heureux d'être libéré par son Seigneur. C'est aussi la posture du ressuscité.
- Ecoute (bande son ou **vidéo**) ou lecture solennelle du **psaume 148**. Louez le Seigneur Alléluia !
- Après un court temps de silence, laisser les jeunes s'exprimer sur leur ressenti, puis leur demander ce qu'ils ont retenu, ce qui les a marqués.
- Proposer ensuite de rechercher le psaume 148 dans la Bible, dans un psautier, ou dans le livre des heures (bréviaire). Il serait intéressant de montrer aux enfants un bréviaire (emprunter celui d'un prêtre, d'un religieux).
- Remettre à chacun un **psautier Jeunes couleur ou NB**.

Inviter les jeunes à relire ce psaume (Version biblique et non chanté).

- Temps d'appropriation

Avec le psaume sous les yeux **Psautier individuel** ou **diaporama PPT**

Rechercher le sens de la prière exprimée par ce psaume :

- Quels sentiments associerais-tu à ce psaume ?
- Quel verbe revient comme un refrain tout au long de ce psaume ? *Louez*
- Quel sens donnes-tu à ce verbe ? Synonyme : *Flattez - Chantez – Glorifiez*
T'arrive-t-il de flatter quelqu'un, de dire du bien de lui ? Aimes-tu chanter ?
Qu'est-ce que la gloire ? La célébrité - l'honneur – le renom. Connais-tu des personnes célèbres ?
Penses-tu que la gloire de Dieu, ce soit la même chose ? Peut-on rendre gloire à Dieu ?
Définition Eglise Catholique : acclamer la grandeur de Dieu, rendre gloire pour ce qu'il fait.

- Dans ce psaume, qui est invité à louer Dieu ?

Recherche en groupes

L'animateur peut partager son groupe en 3 équipes de 2 ou 3 pour rechercher plus particulièrement ce qu'expriment les versets (versets que l'on appelle aussi stiques)

Groupe 1 Versets 1 à 6 – Groupe 2 Versets 7 à 10 – Groupe 3 Versets 11 et 14.

Mise en commun. Expression de chaque groupe.

- Est-ce que ce psaume vous rappelle un autre texte biblique ? *On peut penser au récit de la création en Genèse 1.*
- Comment, par quels gestes, par quels mots, exprimez-vous votre louange ?
- Pour quelles raisons, dans quelles circonstances avez-vous envie de louer le Seigneur ?

Repères pour conclure : Ce psaume invite à la louange, il est pour nous une invitation, une demande de reconnaître que tout vient de Dieu et de remercier Dieu pour ces dons. Dans ce psaume toutes créatures terrestres et toutes créatures célestes, tous les hommes de la terre sont invités à louer le créateur, le Seigneur, à louer Dieu.

Repères Psaume 148

Le Psaume 148 condense en lui-même un des thèmes principaux de tout le psautier, celui de la louange. Un appel est lancé aux créatures dont l'ordre de présentation est descendant : les anges, les astres, les éléments cosmiques. Dans la deuxième partie, les créatures interpellées apparaissent comme aux détours d'un voyage. Enfin, l'homme fait son apparition depuis les rois jusqu'aux vieillards et aux enfants. Israël, en dernier lieu, occupe une place spéciale parmi ceux qui chantent la louange de Dieu. Ce qui donne de la valeur à chaque être évoqué dans le psaume, c'est d'avoir été créé par Dieu. Dans ce psaume, l'auteur propose une vision du cosmos où l'homme et les autres créatures vivent en interrelation sous le regard de Dieu.

Repère Saint Augustin

Dans le psaume « nous vous exhortons, mes frères, à louer Dieu en ce moment, et c'est ce que nous faisons tous lorsque nous disons : Alléluia. Loue le Seigneur. Tu le dis à un autre, lui-même te dit la même chose. Lorsque tous font la même exhortation, tous y répondent. Mais louez-le par tout vous-mêmes : c'est-à-dire que votre langue et votre voix ne doivent pas être seules à louer Dieu ; louez-le aussi par votre conscience, par votre vie, par vos actions. » Extrait de *Homélie St Augustin Psaume 148*

Le temps de l'intériorisation

L'animateur propose aux enfants de gestuer pendant la lecture ou le chant du Psaume 148.

Enfants et animateur se mettent d'accord sur les gestes.

Exemple : Certains représentent la lune, d'autres les étoiles....

Introduire ce temps de prière par une musique douce. Se mettre debout puis commencer temps en disant :

« nous nous tournons vers le Seigneur et nous prions avec les mots du psaume. »

Lecture ou chant du psaume accompagné des gestes.

L'animateur conclut la prière en disant :

« Chaque jour nous appelle à rendre grâce pour la création et pour la vie nouvelle d'enfants de Dieu. Louez Dieu, aujourd'hui et pour l'éternité ! »



Le temps de l'activité créatrice Un psautier

Psautier Jeunes NB p 1

Image\Enluminure lettre A.

L'animateur invite à colorier l'enluminure de la lettre A ou à calligraphier la lettre A.

Commenter grâce à l'interprétation de cette enluminure.

Réalisation d'un grand psautier collectif

Pour le coin prière. Agrandir le psaume 148.

Dessiner les éléments présents dans le psaume sur la lettre « L » calligraphiée, première lettre de « Louez », en imitant la couverture.

Modèles de lettres calligraphiées ou décorées dans [Onglet Créativité](#)



Le temps de la prière

Allumer une bougie.

Tous se tiennent debout, (changer de position ou de lieu si cela est possible pour se préparer à la prière) devant la bible ouverte à la page des psaumes ou d'une icône.

Faire un signe de croix (qui rappelle l'amour de Dieu pour chacun d'entre nous).

L'animateur lit lentement, les enfants écoutent :

“De tous temps, les hommes ont éprouvé le besoin de s'adresser au Seigneur, non seulement avec des mots mais aussi avec de la musique. Les mots ne permettent pas toujours de dire ce que l'on a sur le cœur, lorsque la joie est trop grande ou lorsque la peine recouvre tout.

Dans la musique, il y a le cœur des hommes. Ce qu'ils n'arrivent pas à dire, ce qu'ils n'osent pas dire au Seigneur, ils le mettent dans leur musique. Leur prière est enveloppée de musique”.

Chant : Rendons gloire à notre Dieu dans [Onglet Chants](#)

Ou écoute du [psaume 148](#)

Rencontres 2 et 3 : Psaumes et rapprochements avec des textes bibliques

D'après les psaumes 21(22), 30(31), 115(116) et 135 (136)



Récits et Appropriation Psaumes 21 et 30

Psautier Jeunes couleur ou NB p 3 et

Psaumes 21 et 30 chantés dans [Onglet Chant](#)

Les enfants se rassemblent en grand groupe, si possible, pour retrouver la dimension communautaire de la prière. Ils se rappellent ce qui a été dit au cours de la première rencontre : les enfants évoquent dans leur tête les phrases dont ils se souviennent.

L'animateur présente les psaumes 21 (22) Mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ? et 30 (31) O Père en tes mains. Il indique que ces psaumes sont utilisés dans la liturgie des Rameaux (psaume 21) et du Vendredi Saint (psaume 30).

Les enfants se tiennent si possible debout, pour l'écoute du psaume 21(22) chanté ou pendant que l'animateur fait une lecture solennelle du psaume.

L'animateur propose de se mettre par 2 ou 3 et de dire ce que chacun a ressenti à l'écoute de ce psaume, à partir d'une image ou d'une parole forte qu'il a entendu.

Ensuite mise en commun en grand groupe. Lors de cette mise en commun, l'animateur écrit sur de grands papiers toutes les remarques. Ces écrits serviront à la réalisation des « fresques ».

Puis faire de même pour l'écoute du psaume 30 (31).

Pistes de réflexion :

Sommes-nous en présence de psaumes de louange comme dans le psaume 148 ? Faire remarquer que dans l'un comme dans l'autre texte, il y a une progression : mettre l'accent sur le désespoir, la peur ou l'angoisse, l'appel à l'aide, la prière d'action de grâce puis la prière de louange.



Le temps de l'activité créatrice – Au choix

Pour permettre aux enfants de mieux connaître les psaumes, d'exprimer leur ressenti à la lecture ou l'écoute de ces psaumes, plusieurs possibilités d'activités vous sont proposées.

Jeu des sentiments 1^{ère} étape (Activité collective ou individuelle)

Activité collective

Jeu des sentiments Collectif

L'animateur prépare à l'avance une grande feuille de papier.

Coller au centre de la feuille le [psaume 21 ou 30](#) ou les deux psaumes agrandis.

Il colle de manière espacée, les étiquettes sentiments p1.

L'animateur présente l'activité. Les mots affichés expriment des sentiments, des émotions : ce que l'on peut ressentir et vouloir exprimer par des phrases du psaume que l'on a entendues. Puis il invite les enfants, à tour de rôle, à relier une bande verset extrait du psaume à un sentiment. Ainsi ils vont peu à peu décrypter le psaume et mieux comprendre que les psaumes sont des prières qui parlent de notre vie, expriment des émotions qui nous rejoignent.

Activité individuelle

Jeu des sentiments individuel dans [Onglet Enfance\Annexes](#)

Remettre aux enfants la feuille soit du psaume 21 soit du psaume 30 ou les deux. Les inviter à lire chaque verset du psaume et à le relier à l'émotion ressentie ou exprimée par ces mots.

Il n'y a pas de réponse fausse, il s'agit de permettre aux enfants d'intérioriser le psaume et de ressentir que ce psaume parle de nous, de ce que nous avons dans le cœur.



Fresque des psaumes - Associer un dessin de la fresque à un verset de psaume.

[Fresque des psaumes](#) dans [Onglet Enfance\Annexes](#)

Décoration du psautier individuel

Les enfants surlignent et illustrent les phrases qui les touchent dans les psaumes 21- 30.

Récits : Psaumes 115 (116) et 135 (136)

Psaume 115 et 135 chantés

Psautier Jeunes

Ecoute des psaumes 115 La coupe de bénédiction et 135 Eternel est son amour chantés ou lecture de ces psaumes dans le psautier Jeunes p 4 et 7.

L'animateur présente aux enfants le contexte liturgique avant l'écoute : Ces psaumes sont utilisés dans la liturgie du Jeudi Saint (Psaume 115) et de la Veillée (ou Vigile Pascale) (Psaume 135).

Les enfants sont invités ensuite à donner leurs impressions, ce qu'ils ont retenu, ce qui les a marqués.

Puis ils relisent les psaumes dans leur psautier (Version simplifiée). Ils peuvent souligner ce qui les marque, les versets qu'ils aiment... leur demander à quels événements bibliques, de la vie de Jésus ou de leur vie cela peut leur faire penser.

Repères pour animateur

Dans le psaume 135, il est fait allusion à la création, l'exode, le passage de la mer Rouge, et à nous aujourd'hui.

Dans le psaume 115, c'est nous qui parlons, c'est de notre vie qu'il parle. La coupe, l'action de grâce peut leur faire penser à la messe, aux paroles de Jésus

Jeu des rapprochements

Jeu des sentiments 2^{ème} étape

Jeu des sentiments Collectif

Les psaumes 21, 30, 115, 135 sont agrandis en A3 et déposés sur une table ou affichés.

Les enfants sont répartis en 4 groupes. Chaque groupe se voit attribuer un psaume et reçoit des étiquettes phrases bibliques [rapprochements](#) se rapportant à leur psaume.

Consignes pour chaque groupe

Lire un verset biblique. Les autres enfants du groupe écoutent.

Puis lire ensemble le psaume et chercher avec quel mot ou quel verset ce passage biblique peut-être rapproché. Trouver quelque chose de pareil ou qui exprime la même idée.

L'enfant qui a le verset biblique le pose ou le colle près du verset du psaume en le reliant par une flèche.

Mise en commun

Chaque groupe regarde et commente ce qu'on fait les autres groupes.



Temps de la prière



Chant : Rendons gloire à notre Dieu

L'animateur allume une bougie et invite les jeunes à tracer sur eux le signe de croix.

Les jeunes qui le désirent partagent un verset de psaume qui les touche, qui les rejoint... en expliquant brièvement leur choix.

Lecture de la prière

“Seigneur Jésus, quand dans mon cœur il fait si noir,

Quand mes amis m'ont oublié, quand mon sourire s'est envolé

Alors je pense à toi : au mont des Oliviers, tu étais bien seul, toi aussi

Les disciples s'étaient endormis.

Ce jour-là, du fond de ton angoisse, vers ton Père tu as crié

Et tu lui as murmuré ta confiance.

Seigneur Jésus, apprend-moi à prier.



Avec toi, je peux dire à Dieu mes peines et ma confiance”.

Chant : **Rendons gloire à notre Dieu**

Terminer la séance en demandant aux enfants de faire un signe de croix dans le recueillement.

Rencontre 4 : APPROPRIATION DES PSAUMES

Ecriture de psaumes en équipe



Psautier Jeunes : psaumes 30 et 115

L'animateur propose aux enfants de créer un psaume personnel à partir d'un verset d'un psaume choisi : les psaumes 30 et 115 peuvent être utilisés.

Chacun doit écrire quelques phrases, en faisant un lien avec son expérience personnelle, sa vie ou l'actualité.

Exemple de rédaction par des enfants Psaume 30, verset 10

« Prends pitié de moi Seigneur,

je suis en détresse

Mes copains me délaissent.

Aide-moi à ne pas les détester ».

Le groupe, aidé par l'animateur, reconstitue un psaume avec les phrases des enfants.

Certains s'entraînent à lire ces nouveaux psaumes pour les présenter au temps de prière qui va suivre.

D'autres préparent la gestuelle du psaume 135 si une célébration est prévue pour le Jeudi Saint.



Psaume 135 Car éternel est son amour dans Onglet Chant



Temps de l'activité créatrice

Les enfants poursuivent la réalisation du psautier : ils écrivent le psaume inventé sur la dernière page.

Ils décorent les psaumes 115 et 135.

Réalisation d'une fresque : les enfants sont répartis en équipe. Chacune d'elles met en image sur une « fresque », un des psaumes qui sera lu au cours des célébrations de la Semaine Sainte ; les psaumes 21 (les Rameaux), 115 (Jeudi Saint), 30 (Vendredi Saint), 135 (Vigile Pascale).

Deux techniques proposées (sur une feuille A3 ou en format raisin) pour chaque équipe :

Par le dessin : les enfants colorient le fond au crayon pastel de différentes couleurs, puis dessinent directement au feutre noir sur ce fond les formes des personnages et du décor.

Par collage : chaque enfant dessine, découpe et colle un détail. Ils se concerteront au préalable pour le positionnement des éléments.

Les feuilles A3 seront ensuite collées sur un support rigide.

En grand groupe, des enfants commentent leur fresque : leurs choix, leur vécu...



Temps de la prière et du chant

Rassemblement des enfants ; musique douce

Si la fresque a été réalisée, l'afficher et inviter les enfants à la regarder en désignant les images correspondantes lors de la lecture des psaumes.

Introduction, par un animateur :

Seigneur, nous voici réunis pour t'adresser notre prière.

Nous avons découvert les prières de ton peuple,

Reçois aujourd'hui celles de tes enfants, ici rassemblés.

Lecture des psaumes composés par les enfants en suivant l'ordre : 21, 30 et 135.

Entre chaque prière reprendre un refrain, au choix de l'animateur.

Un Alléluia pourrait très bien convenir :

Psaume 135 Car éternel est son amour Onglet Chant

Ou Psaume 117 Voici le jour que fit le Seigneur Onglet Vidéos