



## **Une fois de plus le peuple d'Israël est confronté à une situation grave et dangereuse.**

Chacun d'entre nous doit prendre conscience que nous ne pouvons nous appuyer que sur notre Créateur, HAKADOCH BAROUKH HOU.

Il est écrit dans le Rambam (Hilkhote Ta'anyote, pérék 1):

**« C'est une Mitsva de la Tora de crier vers Hachèm pour éviter qu'un grand malheur ne s'abatte sur le peuple... Et tout le monde doit savoir que ceci n'est que le produit de nos fautes... Et c'est cela (implorer Hachèm) qui permettra d'éloigner ce malheur de nous. »**

Le 'Hafèts 'Haïm poursuit ainsi :

**« Il en résulte que les nombreux malheurs dont nous sommes victimes et dont nous ne pouvons être délivrés, ne sont que la conséquence du fait que nous n'implorons pas Hachèm et ne multiplions pas nos prières. Car si nous lui adressons nos prières et déversons nos supplications devant lui, il est évident qu'elles seront entendues. »**

Il est donc indispensable que chacun d'entre nous se réveille, fasse Téhouva (pénitence) et s'applique à prier D. de nous protéger et de nous envoyer la Délivrance !

Dans les communautés Séfarad on à l'habitude de dire les Tehillim Suivant :

## כ-20 No Psaume

לְמִנְצַחַת, מִזְמוֹר לְדָוִד. יַעֲנֶךָ יְהוָה, בְּיוֹם צָרָה;  
יִשְׁלַח עֲזָרְךָ מִן הַשָּׁמַיִם, וְיִשְׁלַח-עֲזָרְךָ מִן הַשָּׁמַיִם;  
וּמִצִּיּוֹן, יִסְעָדְךָ. יִזְכֹּר כָּל-מִנְחַתְךָ; וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשָׁנָה  
סֶלָה. יִתֵּן-לְךָ כָּל-בְּבֹבְךָ; וְכָל-עֲצָתְךָ יִמְלֵא. גְרָנָה,  
בִּישׁוּעָתְךָ-- וּבְנִשְׁמֵ-אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל; יִמְלֵא יְהוָה, כָּל-  
מִשְׁאֵלוֹתֶיךָ. עֲתָה יִדְעֵתִי-- כִּי הוֹשִׁיעַ יְהוָה,  
מִנְשִׁיחוֹ: יַעֲנֵהוּ, מִנְשִׁימֵי קִדְשׁוֹ-- בְּגִבּוֹרֹת, יִשַׁע יְמִינוֹ.  
אֱלֹהֵי בָרְכָב, וְאֱלֹהֵי בַסּוּסִים; וְאֱנַחְנוּ, בְּנִשְׁמֵ-יְהוָה  
אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר. הִמָּה, כָּרְעוּ וְנָפְלוּ; וְאֱנַחְנוּ קָמְנוּ,  
וְנִתְעוֹדָד. יְהוָה הוֹשִׁיעָה: הִמָּלֵךְ, יַעֲנֵנוּ בְיוֹם-קְרָאֵנוּ.

**Au chef des chantres.** Psaume de David. Que l'Eternel t'exauce au jour de détresse, que le nom du Dieu de Jacob te protège! Qu'il t'envoie son secours du Sanctuaire, que de Sion il soit ton appui! Qu'il se souvienne de toutes tes offrandes, et fasse bon accueil à tes holocaustes! Puisse-t-il t'accorder ce que ton cœur désire et accomplir tous tes desseins! Nous allons célébrer ta victoire, arborer comme un drapeau le nom de notre Dieu. Que l'Eternel comble tous tes vœux! A cette heure je sais que l'Eternel soutient son oint, qu'il lui répond des cieus, [siège] de sa sainteté, par l'aide puissante de sa droite. Que les uns se fient aux chars, les autres aux chevaux, nous nous réclamons, nous, du nom de l'Eternel, notre Dieu. Ceux-là plient et tombent, et nous demeurons debout, pleins de force. Eternel, viens à notre secours! Que le Roi nous exauce le jour où nous l'invoquons!

קכא-121 Psaume No

**שִׁיר, לַמַּעְלוֹת: אֲשָׁא עֵינַי, אֶל-הַהָרִים-- מֵאֵין,**  
יבֹא עֲזָרִי. עֲזָרִי, מֵעַם יְהוָה-- עֲשֵׂה, שָׁמַיִם וָאָרֶץ.  
אֶל-יָתֵן לְמוֹט רַגְלֶךָ; אֶל-יָנוּם, שׁ מְרֹךְ. הֲיֵה לְאֹ-  
יָנוּם, וְלֹא יִישָׁן-- שׁוֹמֵר, יִשְׂרָאֵל. יְהוָה שׁ מְרֹךְ;  
יְהוָה צִלְּךָ, עַל-יַד יְמִינֶךָ. יוֹמָם, הִשְׁמָרְנִי לְאֹ-יִפְכָּה;  
וַיִּרַח בְּלִילָהּ. יְהוָה, יִשְׁמָרְךָ מִכָּל-רָע: יִשְׁמַר, אֶת-  
נַפְשֶׁךָ. יְהוָה, יִשְׁמַר-צִאתְךָ וּבואְךָ-- מֵעַתָּה, וְעַד-  
עוֹלָם.

**Cantique des degrés.** Je lève les yeux vers les montagnes, pour voir d'où me viendra le secours. Mon secours vient de l'Éternel, qui a fait le ciel et la terre. Il ne permettra pas que ton pied chancelle, celui qui te garde ne s'endormira pas. Non certes, il ne s'endort ni ne sommeille, celui qui est le gardien d'Israël. C'est l'Éternel qui te garde, l'Éternel qui est à ta droite comme ton ombre tutélaire. De jour le soleil ne t'atteindra pas, ni la lune pendant la nuit. Que l'Éternel te préserve de tout mal, qu'il protège ta vie! Que le Seigneur protège tes allées et venues, désormais et durant l'éternité!

## קל-130 Psaume No

**שִׁיר הַמַּעְלוֹת: מִמַּעְמְקִים קָרָאתִיךָ יְהוָה. אֲדָנִי,**  
שְׁמָעָה בְּקוֹלִי: תְּהַיינָה אֲזַנֶּיךָ, קְשִׁבוּת-- לְקוֹל,  
תְּחַנּוּנֵי. אִם-עוֹנוֹת תִּשְׁמַר-יְהוָה-- אֲדָנִי, מִי יַעֲמֵד.  
כִּי-עַמְּךָ הִסְלִיחָה-- לְמַעַן, תִּזְרָא. קוֹיִתִי יְהוָה, קוֹתָה  
בְּפִשִׁי; וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִי. בְּפִשִׁי לֹא אֲדָנִי-- מִשְׁמָרִים  
לֵב קָר, שְׁמָרִים לֵב קָר. יַחַל יִשְׂרָאֵל, אֶל-יְהוָה:  
כִּי-עַם-יְהוָה הִתְקַסָּד; וְהִרְבֵּה עֲמוֹ פְדוּת. וְהוּא, יִפְדֶּה  
אֶת-יִשְׂרָאֵל-- מִכָּל, עוֹנֵתִי.

**Cantique des degrés.** Des profondeurs de l'abîme, je t'invoque, ô Eternel! Seigneur, écouté ma voix, que tes oreilles soient attentives aux accents de mes supplications. Si tu tenais compte de [nos] fautes, Seigneur, qui pourrait subsister [devant toi?] Mais chez toi l'emporte le pardon, de telle sorte qu'on te révère. J'espère en l'Eternel, mon âme est pleine d'espoir, et j'ai toute confiance en sa parole. Mon âme attend le Seigneur plus ardemment que les guetteurs le matin, oui, que les guetteurs n'attendent le matin. Qu'Israël mette son attente en l'Eternel, car chez l'Eternel domine la grâce et abonde le salut. 8 C'est lui qui affranchit Israël de toutes ses fautes.

Dans les communautés Achkénaze on à l'habitude de dire les Tehillim Suivant :

פג-83 Psaume No

**שִׁיר מִזְמוֹר לְאַסָּף. אֵל הַיָּם אֱלֹהֵי-דָמִי-לָךְ; אֱלֹהֵי-**  
**תַּחֲרַשׁ וְאֱלֹהֵי-תַשְׁקֹט אֱלֹהֵי. כִּי-הִנֵּה אֹיְבֶיךָ, יִהְיֶינּוּ;**  
**וּמִשְׁנֵאֵיךָ, נִשְׂאוּ רֹאשׁ. עַל-עַמְּךָ, יַעֲרִימוּ סוּד;**  
**וַיִּתְעַצְּבוּ, עַל-צְפוּנֶיךָ. אָמְרוּ--לָכוּ, וְנִכְחָדֵם מִגֹּי;**  
**וְלֹא-יִזְכָּר שֵׁם-יִשְׂרָאֵל עוֹד. כִּי נִוְעַצְּבוּ לֵב יַחֲדוּ;**  
**עֲלֶיךָ, בְּרִית יְכָר תּוּ. אֱהִי אֲדוֹם, וַיִּשְׁמַע אֱלֹהִים;**  
**מוֹאָב וְהַגְּרִים. גָּבַל וְעַמּוֹן, וְעַמְלֵק; פְּלִשְׁתִּים, עַם-**  
**יִשְׂרָאֵל צוּר. גַּם-אֲנֹשׁוּר, נִלְוָה עִמָּם; הָיוּ זְרוּעַ לְבָנֵי-**  
**לוּט סָלָה. עֲשֵׂה-לָהֶם כְּמִדְּיָן; כְּסִיסְרָא כְּיָבִין, בְּנַחַל**  
**קִישׁוֹן. נִשְׁמְדוּ בְּעֵין-דֹּאר; הָיוּ דִמּוֹן, לְאַדְמָה.**  
**נִשְׁתַּמּוּ נְדִיבֵימוֹ, כְּעַרְב וְכַזָּאב; וְכַזָּבַח וְכַצְּלִמְנֹעַ,**  
**כָּל-נְסִיכֵימוֹ. אֲנֹשָׁר אָמְרוּ, נִירְשָׁה לָנוּ-- אֵת, נְאוֹת**  
**אֱלֹהֵי הַיָּם. אֵל הֵי, שִׁיתַּמוּ כַּגְּלָגַל; כְּקַשׁ, לְפָנֵי-רוּחַ.**  
**טו כְּאֵשׁ תִּבְעַר-יַעַר; וְכִלְהָבָה, תִּלְהַט הָרִים. טז כֵּן,**  
**תִּרְדָּפֶם בְּסַעֲרֶךָ; וּבְסוּפְתֶךָ תִּבְהַלֵּם. יז מִלֵּא פְּנִיָהֶם**  
**קָלוֹן; וַיִּבְקְשׁוּ שִׁמְךָ יְהוָה. יח יבֹשׁוּ וַיִּבְהָלוּ עַד־**  
**עַד; וַיִּחַפְּרוּ וַיִּאֲבֹדוּ. יט וַיִּדְעוּ-- כִּי-אַתָּה שִׁמְךָ**  
**יְהוָה לְבַדְּךָ: עֲלִיוֹן, עַל-כָּל-הָאָרֶץ.**

**Cantique. Psaume d'Assaph.** O Dieu, n'arrête plus ton action, ne garde pas le silence, ne reste pas en repos, ô Tout-Puissant! Car voilà tes ennemis qui s'agitent en tumulte, et tes adversaires qui lèvent la tête. Contre ton peuple ils ourdissent des complots; ils se concertent contre ceux que tu protèges. Ils disent: "Allons, rayons-les du nombre des nations; que le nom d'Israël ne soit plus mentionné!" Car, d'un commun accord, ils prennent des résolutions, contre toi ils font un pacte: les tentes d'Edom et les Ismaélites, Moabites et Hagrites, Ghebal, Ammon et Amalec, les Philistins ainsi que les habitants de Tyr; Achour aussi se joint à eux; ils prêtent main-forte aux fils de Loth. Sélah! Traite-les comme tu as traité Madian, Sisara et Jabin près du torrent de Kison, qui furent anéantis à Endor, couchés sur le sol comme du fumier. Rends leur noble pareille à Oreb et à Zeêb, et tous leurs princes, pareils à Zébah et Çalmouna, car ils ont dit: "Emparons-nous des demeures de Dieu." Mon Dieu, fais d'eux comme un tourbillon de poussière, comme du chaume emporté par le vent. De même que le feu dévore les forêts, que la flamme embrase les montagnes, ainsi pourchasse-les par ta tempête, jette-les dans une fuite éperdue par ton ouragan. Couvre leur visage d'opprobre, pour qu'ils recherchent ton nom, ô Eternel. Qu'ils soient confondus, terrifiés à jamais, saisis de honte et perdus. Qu'ils reconnaissent ainsi que toi seul as nom Eternel, que tu es le Maître suprême de toute la terre.

## קל-130 Psaume No

**שִׁיר הַמַּעְלוֹת: מִמַּעְמְקִים קָרָאתִיךָ יְהוָה. אֲדָנִי,**  
שְׁמָעָה בְּקוֹלִי: תִּהְיֶינָה אַזְנוֹתַי, קְשִׁבוֹת-- לְקוֹל,  
תִּתְנוּנִי. אִם-עוֹנוֹת תִּשְׁמַר-יְהוָה-- אֲדָנִי, מִי יַעֲמֵד.  
כִּי-עַמְּךָ הִסְלִיחָה-- לְמַעַן, תִּזְרָא. קוֹיִתִי יְהוָה, קוֹתָה  
נִפְשֵׁי; וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִי. נִפְשֵׁי לֹאדָנִי-- מִשׁ מְרִים  
לֵב קָר, שׁ מְרִים לֵב קָר. יַחַל יִשְׂרָאֵל, אֶל-יְהוָה:  
כִּי-עַם-יְהוָה הִתְקַסָּד; וְהִרְבֵּה עֲמוֹ פְדוֹת. וְהוּא, יִפְדֶּה  
אֶת-יִשְׂרָאֵל-- מִכָּל, עוֹנֵתָיו

**Cantique des degrés.** Des profondeurs de l'abîme, je t'invoque, ô Eternel! Seigneur, écouté ma voix, que tes oreilles soient attentives aux accents de mes supplications. Si tu tenais compte de [nos] fautes, Seigneur, qui pourrait subsister [devant toi?] Mais chez toi l'emporte le pardon, de telle sorte qu'on te révère. J'espère en l'Eternel, mon âme est pleine d'espoir, et j'ai toute confiance en sa parole. Mon âme attend le Seigneur plus ardemment que les guetteurs le matin, oui, que les guetteurs n'attendent le matin. Qu'Israël mette son attente en l'Eternel, car chez l'Eternel domine la grâce et abonde le salut. 8 C'est lui qui affranchit Israël de toutes ses fautes.

קמב-142 Psaume No

מִשְׁכִּיל לְדָוִד; בְּהִיּוֹתוֹ בַּמְעָרָה תְּפִלָּה. קוֹלִי, אֵל-  
יְהוָה אֶזְעַק; קוֹלִי, אֵל-יְהוָה אֶתְחַנֵּן. אֲשַׁפֵּךְ לְפָנָיו  
שִׁיחִי; צָרָתִי, לְפָנָיו אֶגִּיד. בְּהִתְעַטֵּף עָלַי, רוּחִי--  
וְאַתָּה, יִדְעַתָּ נְתִיבָתִי: בָּא רַח-זוֹ אֶהְלֶךְ-- טָמְנוּ פֶה  
לִי. הִבִּיט יָמִין, וּרְאֵה-- וְאִין-לִי מִכִּיר: אֲבַד מָנוֹס  
מִמְנִי; אִין דּוֹרֵשׁ לְנַפְשִׁי. זַעֲקוּתִי אֶלֶיךָ,  
יְהוָה: אֶמְרָתִי, אַתָּה מַחְסִי; חֶלְקִי, בְּאֶרֶץ הַחַיִּים.  
הִקְשִׁיבָה, אֵל-רִנָּתִי-- כִּי-דִלּוֹתִי-מָאֵד: הֶצִּילָנִי  
מִרְדָּפִי-- כִּי אֶמְצֹו מִמְנִי. הוֹצִיאָה מִמִּסְגָּר, נַפְשִׁי--  
לְהוֹדוֹת אֶת-שִׁמְךָ: בִּי, יִכְתְּרוּ צְדִיקִים-- כִּי תִגְמַל  
עָלַי.

**Maskîl de David**, lorsqu'il se tint dans la caverne. Prière. A pleine voix je crie vers l'Eternel, à pleine voix je supplie le Seigneur; je répands devant lui ma plainte, je lui fais part de ma détresse. Quand je sens mon âme défaillir en moi, tu connais bien, toi, mon chemin; la route où je m'avance, on l'a semée d'embûches contre moi. Regarde à droite et vois, personne ne veut me connaître, tout refuge me fait défaut, nul ne se soucie de ma personne. Ainsi je crie vers toi, ô Eternel, je dis: "C'est toi qui es mon abri, mon lot sur la terre des vivants!" Sois attentif à ma supplication, car je suis extrêmement abaissé; sauve-moi de mes persécuteurs, car ils sont plus puissants que moi. Fais-moi sortir de ma geôle, pour que je puisse rendre hommage à ton nom. Les justes feront cercle autour de moi, si tu daignes me combler de tes bienfaits.

Voir aussi notre Dossier [Ce que chacun peut faire pour aider Israël](#)