

AVANT LA CONFÉSSION

L'EXAMEN DE CONSCIENCE : se mettre dans la lumière de Dieu pour se rappeler les péchés et les ombres qui ont taché notre vie.

APRÈS LA CONFÉSSION

LA PÉNITENCE : C'est participer à la réparation du mal qu'on a fait, et repartir ainsi du bon pied. Elle est donnée par le prêtre avant le pardon.

DÉROULEMENT DE LA CONFÉSSION

En me présentant devant le prêtre, je dis :

« Bénissez- moi mon Père, parce que j'ai péché.

Je ne me suis pas confessé depuis ... X mois. »

Je dis mes péchés avec simplicité.

Quand le prêtre entend la confession d'une personne, il est lié par un secret absolu.

Le prêtre donne une pénitence
(participation au pardon des péchés)
que j'effectuerai sans délai.

Je dis l'acte de contrition :

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît.

Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence.

Le prêtre me donne l'absolution, c'est-à-dire le pardon de Dieu.

Je réponds « **Amen** ».

La Confession :**SACREMENT DE LA RÉCONCILIATION**

« Nous vous en supplions, au nom du Christ : laissez-vous réconcilier avec Dieu »
(Saint Paul, 2 Co 5, 20)

EXAMEN DE CONSCIENCE

Dieu

- J'ai oublié Dieu dans ma vie.
- J'ai une vie spirituelle tiède et paresseuse.
- Je n'ai pas été à la messe le dimanche ou les jours d'obligation.
- J'ai communiqué sans me préparer ou ayant commis des péchés graves.
- Je n'ai pas voulu prier. J'ai entretenu des distractions dans ma prière.
- J'ai refusé ou j'ai tardé à me confesser.
Je n'ai pas toujours été sincère dans la confession de mes péchés.
- J'ai manqué de foi, j'ai des doutes quant à ma foi sans chercher à les éclairer.
- Je n'ai pas cherché à approfondir ma foi chrétienne.
- J'ai refusé certains enseignements de la foi catholique ; ou j'adhère à des croyances contraires à la foi (ex : réincarnation ...)
- Je n'ai pas mis ma confiance dans le Seigneur et je construis ma vie sans me soucier de sa volonté sur moi.
- Je me laisse aller à des moments de désespoir.
- J'entretiens des sentiments de haine contre Dieu.

- J'ai manqué de respect envers Dieu par ma parole (blasphème) ou par ma conduite (dans une église notamment).
- J'ai honte de me dire et de me comporter en chrétien.
- J'ai fait du spiritisme ; j'ai consulté une voyante ou un astrologue, etc.

Les autres

- Contre les parents ou les supérieurs : manque de respect, d'obéissance et d'esprit de service, insolence, refus de dialogue.
- Contre les enfants : mauvais exemples, manque d'amour et d'exigence dans l'éducation humaine et chrétienne de ses enfants.
- Entre époux : disputes ; manque d'attention, de tendresse ou de don de soi ; adultère ; paternité irresponsable ; utilisation de moyens contraceptifs, manque de générosité pour accueillir une nouvelle vie.
- Au travail : laisser-aller ; injustices ; non-respect des personnes.
- Manque de patience ; entretenir un esprit de vengeance, de jalouse, d'envie, de rancœur, de haine ; médire, calomnier, critiquer ; se laisser aller à des actes de violence.
- Pousser les autres à commettre des péchés ; mépriser les autres.

- Refuser de rendre service.

- Voler ; tricher dans les études, le travail, le jeu ; mentir ; ne pas payer ses dettes ; gaspiller ; refuser d'aider les plus pauvres ; dépenser inutilement.
- Avoir des relations prématrimoniales.
- Avoir subi, collaboré ou conseillé un avortement.
- Conduire en voiture de manière imprudente.

Moi

- Orgueil, égoïsme.
- Colère, paresse, avarice.
- Perdre son temps inutilement ; abuser de jeux vidéo ou d'ordinateur.
- Gourmandise ; excès de boisson, de tabac ; drogue.
- Ne pas avoir fait pénitence quand l'Église le demande (mercredi des Cendres, vendredis de carême).
- Entretenir des pensées, dire des paroles ou com-mettre des actes impurs, seul ou avec d'autres.
- Lire, regarder des images, des films impurs.
- Chercher à séduire ou à provoquer par son comportement.