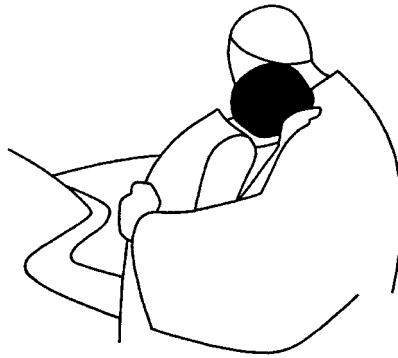


- Contre les enfants : mauvais exemples, manque d'amour et d'exigence dans l'éducation humaine et chrétienne de ses enfants.
- Entre époux : disputes ; manque d'attention, de tendresse ou de don de soi ; adultère ; paternité irresponsable ; utilisation de moyens contraceptifs, manque de générosité pour accueillir une nouvelle vie.
- Au travail : laisser-aller ; injustices ; non-respect des personnes.
- Manquer de patience ; entretenir un esprit de vengeance, de jalousie, 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.

### 3. Péchés commis contre soi-même

- 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 commettre des actes impurs, seul ou avec d'autres.
- Lire, regarder des images, des films impurs.
- Chercher à séduire ou à provoquer par son comportement.



### ACTE DE CONTRITION

(Prière à la fin de la confession ; en peser le sens pour la dire en vérité)

*Mon Dieu j'ai un très grand regret de t'avoir offensé, car tu es infiniment bon et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de ta sainte grâce, de ne plus t'offenser et de faire pénitence.*

Ou bien :

*Mon Dieu, j'ai péché contre Toi et mes frères, mais près de Toi se trouve le pardon, accueille mon repentir, et donne-moi la force de vivre selon ton amour.*

Pour progresser dans la foi et la vie chrétienne, il est recommandé de se confesser régulièrement, une fois par mois par exemple. Rien de mieux pour grandir dans l'humilité et toutes les vertus, pour lutter avec persévérance contre ses défauts dominants et se connaître en vérité.

## LE SACREMENT DE PÉNITENCE ET DE RÉCONCILIATION

Se confesser n'est pas facile. Pourtant cette démarche est source d'une paix profonde. Si le Seigneur Jésus a institué ce sacrement, c'est pour notre bien. Il sait combien cette pratique nous est vitale.

Ces quelques explications ont pour but d'aider à entreprendre la démarche de réconciliation en répondant à quelques questions courantes à ce sujet.

### Est-ce que Dieu pardonne tout ?

Oui, nous pouvons être certains que Dieu pardonne tous les péchés. Aucun péché ne dépasse sa capacité de pardonner. Les exemples ne manquent pas de grands pécheurs entièrement réconciliés avec Dieu : saint Pierre après son reniement, le bon larron pourtant condamné à mort pour de lourdes fautes, sainte Marie-Madeleine ancienne prostituée, ... Dieu est prêt à tout nous pardonner si nous lui en demandons pardon. « Si votre cœur vous condamne, Dieu est plus grand que votre cœur » (1 Jn 3, 20).

### Pourquoi avouer ses péchés à un prêtre ?

Après sa résurrection, Jésus a dit à ses apôtres : « Ceux à qui vous remettrez les péchés, ils leur seront remis. » (Jn 20, 23). Le prêtre a reçu du Christ, par l'intermédiaire de l'Église, ce même pouvoir de pardonner. Rempli de la miséricorde de Jésus, il accueille le pénitent avec amour et respect, il console, libère, éclaire et exhorte.

Certains estiment pouvoir demander pardon directement à Dieu. Ce n'est pas totalement faux, pour ce qui n'est pas très important ; par contre, la confession est indispensable en cas de péché grave. Dans tous les cas, sans passer par un prêtre, nul n'a la certitude d'avoir effectivement reçu le pardon, « Je vous pardonne tous vos péchés » assure le prêtre dans l'absolution. Quelle délivrance !

## Que va penser le prêtre ?

La peur d'être jugé par le prêtre est un frein tenace pour empêcher de recevoir le pardon de Dieu. Pourtant, le prêtre est lui aussi rempli de faiblesse, il connaît d'expérience combien il est difficile parfois de se confesser. Aussi, au lieu d'écraser le pénitent qui s'accuse d'une faute dont il a honte, il va plutôt l'admirer. Une personne qui demande pardon est toujours infiniment plus grande que sa faute. Elle grandit dans l'humble reconnaissance de ses manquements.

Bien loin de déprécier le pécheur, le prêtre participe à la grande joie de Dieu de pardonner : « *Il y a de la joie chez les anges de Dieu pour un seul pécheur qui se convertit* » (Lc 15, 10).

## Et si je n'ai aucun péché à me reprocher ?

Il y a alors deux solutions : ou bien vous êtes parfait, ce papier ne vous sera donc d'aucune utilité... ou bien votre conscience n'est pas en bon état. Il est grand temps de lui donner un peu d'exercice en la confrontant à l'examen de conscience qui suit. Si vous vous êtes classé dans la catégorie « parfait », il serait bon de méditer ce verset de la Bible : « *Si nous disons : nous n'avons pas de péché, nous nous égarons nous-mêmes et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, fidèle et juste comme il est, Dieu nous pardonnera.* » (1 Jn 1, 8-9).

## Et si j'attendais d'être mieux préparé ?

Pourquoi passer à côté de la grâce qui vous est offerte aujourd'hui ? « *Aujourd'hui, si vous entendez la voix du Seigneur, n'endurcissez pas votre cœur* » (Ps 94). Déjà, saint Paul s'adressait ainsi aux premiers chrétiens : « *Nous vous en supplions, au nom du Christ. Laissez-vous réconcilier avec Dieu* » (2 Co 5, 20).

## Je dis toujours la même chose, à quoi bon me confesser encore ?

Certains péchés ont des racines si profondes qu'il faudra lutter contre eux toute sa vie. Ce combat a du prix aux yeux du Seigneur, il contribue au salut du monde et au nôtre. Le chrétien se confessant régulièrement de fautes semblables montre qu'il persévère fidèlement dans la lutte contre le péché. Petit à petit, unie à tous nos efforts, la grâce de Dieu nous transforme en profondeur : « *Il a le pouvoir de réaliser en nous, par sa puissance, infiniment plus que nous ne pouvons demander ou même imaginer* » (Ep 3, 20).

Nous ressortons de la confession plus forts que nous y sommes entrés.

## COMMENT SE CONFESSER ?

L'attitude du cœur est essentielle. En contemplant l'amour de Jésus pour nous « *qui, dans son propre corps, a porté nos péchés sur le bois de la croix* » (1 Pi 2,24), le pécheur se sent attristé d'avoir offensé Dieu en ne répondant pas correctement à son amour. Les conséquences, parfois désastreuses, de ses actes mauvais sont à prendre en compte. Pour accueillir le pardon de Dieu, il lui faut regretter ses péchés et avoir envie de ne pas recommencer.

Si vous n'avez pas l'habitude de vous confesser, dites-le tout simplement au prêtre, il saura vous aider.

Il est bon de commencer par prier avec lui, à partir d'un texte biblique éventuellement. Puis, vient l'aveu proprement dit. Le prêtre est tenu au secret le plus strict sur tous les péchés entendus. Un dialogue avec lui peut permettre d'y voir un peu plus clair en soi.

Le prêtre donne ensuite une pénitence contribuant à réparer le mal commis. Enfin, il vous transmet le pardon divin par l'absolution.

## EXAMEN DE CONSCIENCE

### 1. Péchés commis contre 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 suffisamment 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.

### 2. Péchés commis contre le prochain

- Contre les parents ou les supérieurs : manque de respect, d'obéissance et d'esprit de service, insolence, refus de dialogue.