

## Déroulement du sacrement

■ **Accueil.** Je commence par me présenter (*situation familiale, dernière confession, ...*), et je peux dire au prêtre : *Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché.* Avec le prêtre, je fais le signe de la Croix ;

■ **Aveu des péchés.** Je reconnais et avoue tous les péchés dont je me souviens ; cela reste un secret inviolable. Je peux interroger le prêtre pour qu'il m'aide à comprendre l'amour de Dieu pour moi, et la vérité de mes péchés ;

■ **Un geste de conversion et de pénitence.** Le prêtre me donne un geste de conversion (*pénitence et réparation*) afin que je grandisse en sainteté ;

■ **Contrition.** Je regrette ces péchés de tout mon cœur, je promets au Seigneur (*et j'en prends les moyens*) de tout faire pour ne plus l'offenser (*une formule est disponible dans le confessionnal*) ;

■ **Absolution.** Le prêtre me donne l'absolution ; mes péchés sont pardonnés ! La grâce du pardon m'est donnée ;

■ **Rendre grâce.** Je rends grâce, car je suis réconcilié(e) avec Dieu, avec les autres et avec moi-même.



## Le Sacrement de la Réconciliation ?

- C'est d'abord **un acte de Dieu** qui a toujours l'initiative de l'amour, qui met en notre cœur le désir du pardon, d'une conversion toujours plus vraie.
- C'est **un acte de l'Église** qui porte notre démarche et permet notre rencontre avec le Père des Miséricordes : c'est pourquoi le Christ, toujours présent à son Église, nous donne le pardon de Dieu par le ministère du prêtre.
- C'est **un acte personnel** du chrétien qui accueille le don de Dieu et s'engage dans la foi, l'espérance et la charité : il regrette le mal fait, avoue son péché, et décide de changer de vie, avec la grâce de Dieu. Dieu seul nous sauve du péché. Le Christ-Jésus nous invite à partager sa vie pour toujours ; Il nous appelle à la sainteté, c'est la grandeur de notre vocation !

## Faire son examen de conscience en vérité et avec humilité

*Chacun est appelé à vivre une histoire sainte avec Dieu. Seuls, nous ne pouvons avancer ; Sans cesse le Seigneur vient nous pardonner et nous guider sur ce chemin de miséricorde.*

### ■ « JE SUIS LE SEIGNEUR TON DIEU. TU N'AURAS PAS D'AUTRE DIEU QUE MOI » Ex 20,2

Ma relation à Dieu, quel temps donnons-nous à la prière, à l'adoration ? Quel usage faisons-nous de la confession, de l'Eucharistie ? Mon baptême me fait-il vivre ? Où en est ma vie spirituelle ? Est-ce que je prie l'Esprit-Saint ? Est-ce que je m'entraîne à discerner le bien du mal ? (Et l'occultisme ?). N'avons-nous pas des idoles ? Est-ce que je nourris ma foi ? Je me laisse aimer par Dieu ?

### ■ « TU NE PRONONCERAS PAS LE NOM DU SEIGNEUR A FAUX » Ex 20,7

Mon respect de Dieu : comment parlons-nous de Dieu ? Sans blasphémer ? Sans L'accuser de tout ce qui va mal ? Est-ce que je recherche d'abord la volonté de Dieu en moi et en toutes choses ? Est-Il mon espérance ? Est-ce que j'aime l'Eglise ?

### ■ « SOUVIENS-TOI DU JOUR DU SEIGNEUR POUR LE SANCTIFIER » Ex 20,8-10

Y a-t-il pour moi un "jour du Seigneur" ? Et la Messe le dimanche ? Quel temps garder gratuitement pour le Seigneur, la famille, les autres ? Est-ce que je m'associe à la louange et à l'action de grâce de toute l'Eglise ? J'accueille la Parole de Dieu ?

### ■ « HONORE TON PERE ET TA MERE » Ex 20,12

Est-ce que je vis le respect jusqu'au bout, l'obéissance ? Je pardonne à qui m'a blessé ?

Et mes devoirs envers mes enfants ? La vie sociale : comment construisons-nous la société ? Les critères de mes adhésions politiques et sociales ?

### ■ « TU NE TUERAS PAS » Ex 20,13

Notre culture ne s'enracine plus dans le respect de la vie ; en suis-je complice, coupable, par des silences, de mauvais conseils, des actes ? Et en voiture ? Et le respect de l'autre, de mon corps, de ma santé ? Suis-je artisan de paix ?

### ■ « TU NE COMMETTRAS PAS D'ADULTERE » Ex 20,14

Dans mon couple, suis-je fidèle ? La sexualité nous ouvre-t-elle à l'accueil de la vie, à une paternité (maternité) responsable, ou conduit-elle à des pratiques contraires (égoïstes, contraceptives,...) ? Dans mon état de vie, est-ce que je rejoins la chasteté du Christ (regard, paroles, pensées, actes) ?

### ■ « TU NE VOLERAS PAS » Mt 19,18

L'honnêteté peut être coûteuse. Et par rapport à celui qui n'a rien, est-ce que je ne le vole pas en gardant des biens égoïstement ? Les biens et le travail d'autrui, je les respecte ? Jusqu'où suis-je généreux ? Mes impôts ?

### ■ « TU NE TEMOIGNERAS PAS FAUSSEMENT CONTRE TON PROCHAIN » Ex 20,16

Suis-je sensible à la beauté de la vérité ? Or, le mensonge c'est de ne pas dire la vérité à celui qui a le droit de la connaître. Nous avons à rester fidèle à la vérité, à la réputation de chacun, à l'honneur des autres. (médissant, calomniateur ?)

### ■ « TU AIMERAS TON PROCHAIN COMME TOI-MEME » Mt 22,37

Suis-je témoin de la charité, en parole, en actes, en pensées. Je prie pour mes ennemis ? Et les péchés par omission ?

---

L'Église distingue 7 grandes façons de succomber à la tentation ; on les appelle les péchés capitaux :

1. L'orgueil, racine de tous péchés;
2. L'avarice, ou le mauvais usage des biens ;
3. L'envie, devant le bien ou la personne d'autrui;
4. La colère, emportement violent;
5. L'impureté, façon non juste de vivre le désir (sexualité);
6. La gourmandise, démesure dans la consommation;
7. La paresse, la tristesse ou le dégoût spirituel entretenu.