

- Déroulement de la confession -

■ **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 ;

■ **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 (*Un **acte de contrition** dont une formule est dans ce feuillet; le prêtre peut m'aider*) ;

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

■ **Absolution.** Le prêtre me donne alors l'absolution ; mes péchés sont pardonnés, la grâce de la remise du péché, du pardon divin, 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 ?



Pour les jeunes

- C'est **un acte de Dieu** qui seul a le pouvoir de remettre les péchés. Il met aussi en nous le désir d'une conversion toujours plus vraie.
- C'est **un acte de l'Église** qui porte notre démarche: 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. 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...

Dieu

- pas assez de temps de prière et prière négligée
- est-ce que je cherche à avoir une vie spirituelle ?
- est-ce que je me suis vanté suite à un succès ?
- est-ce que je suis allé la messe le dimanche ?
- à la messe, ai-je été attentif ou mes pensées se sont sans cesse envolées ?
- est-ce que j'ai triché dans les études, au travail ?
- est-ce que je me suis amusé à faire de la magie, à porter crédit aux horoscopes, à faire tourner les tables ?
- est-ce que je mens ?
- ai-je posé des actes d'égoïsme ?
- est-ce que je prends du temps pour me former chrétiennement ?
- est-ce que je cherche à comprendre ce que l'Église enseigne et pourquoi elle l'enseigne ?
- est-ce que je cautionne de mauvaises discussions ?

Les autres

- critique facile, jugements même sans connaître.
- désobéir ou mentir.
- respect de l'autre dans son intégrité physique et morale : quel regard est-ce que je pose sur l'autre ? mon attitude est-elle juste et respectueuse ?
- respect des règles de vie avec le voisinage (propreté, musique trop forte)
- ma ponctualité à mes rendez-vous, à mon arrivée au travail ?
- est-ce que je ne me suis pas laissé emporter trop facilement par la colère ?
- est-ce que j'ai dit du mal de quelqu'un ?
- est-ce que j'ai exagéré des choses que j'ai entendu dire ?
- est-ce que je respecte mes collègues de travail, mes professeurs, mes supérieurs ?
- est-ce que je respecte mes parents, les personnes âgées ?

- est-ce que j'accepte la personne malade telle qu'elle est ?
- suis-je jaloux ?
- la politesse (remercier, services rendus, amabilité, ponctualité...) ?
- quels sont mon respect et mon attention auprès des personnes malades ou handicapées ?
- en voiture : rouler trop vite, jouer avec sa vie et avec celle des autres, respect du code de la route ?

Moi

- manque de travail et fainéantise
- sécher les cours, âcler son travail, n'en faire qu'à sa tête
- ne pas choisir les bonnes priorités : sorties avant le travail...
- boire en soirée, faire des choses qu'on ne ferait pas habituellement
- quel est mon rapport aux cigarettes et à la drogue ?
- est-ce que j'ai été impur dans mes paroles, mes pensées, mes actes ?
- est-ce que j'ai une vie équilibrée humainement ?
- est-ce que je me laisse prendre par la télé, les jeux informatiques, internet ?
- est-ce que je fais un bon usage de mon argent ?

Les péchés capitaux, 7 grandes façons d'être tenté :

1. L'orgueil-2. L'avarice-3. L'envie-4. La colère-5. L'impureté- 6. La gourmandise- 7. La paresse, ou le dégoût spirituel

Acte de contrition :

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé car vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît. C'est pourquoi je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence.