

- 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 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 ?

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.



- 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. Le Christ est toujours présent à son Église. Il 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 et appelle à la **sainteté**, c'est la grandeur de notre vocation !

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

■ « 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 ? Est-ce que 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 (pensée, regard, acte) ?

■ « 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 TEOIGNERAS 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 ; (médisant, 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 ?

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.