

# CONFÉSSION DES PÉCHÉS & SACREMENT DU PARDON

*Petit guide personnel et privé pour un examen de conscience dans « la vérité qui rend libre » (Jean 8, 32)*

[Rappel important : le prêtre qui confesse est tenu au secret absolu ; il est conseillé au fidèle qui se confesse de se tenir au même secret]

## LES COMMANDEMENTS DE DIEU

### **1. Tu adoreras Dieu seul et tu L'aimeras plus que tout.**

- . J'ai manqué à mes prières..... j'ai dit mes prières sans attention.....
- . J'ai manqué de respect dans l'église..... ; j'y ai bavardé sans nécessité.....
- . J'ai été superstitieux..... par des pensées..... par des paroles..... par des pratiques.....
- . J'ai participé à des pratiques magiques, idolâtres, ésotériques, spirites, occultes .....
- . J'ai participé à l'activité de groupes incompatibles avec la Foi (franc-maçonnerie, sociétés secrètes, etc.)

### **2. Tu ne prononceras le Nom de Dieu qu'avec respect.**

### **3. Tu sanctifieras le Jour du Seigneur.**

- . J'ai blasphémé... mal parlé de Dieu... de la Religion... de l'Eglise... des chrétiens...
- . J'ai manqué la Messe le dimanche, les fêtes d'obligation, sans raison grave .....
- . J'y ai assisté sans prier, en y étant distrait, ou pour avoir la conscience tranquille .....
- . J'ai travaillé le dimanche sans nécessité.....

### **4. Tu honoreras ton père et ta mère.**

- . J'ai désobéi à mes parents, ou à mes supérieurs... ; j'ai mal pensé ou mal parlé d'eux .....
- . J'ai manqué à mes devoirs envers mes enfants... mes parents... ma famille... mes amis.....

### **5. Tu ne tueras pas.**

- . J'ai jugé le prochain, en parole ou en pensée... je l'ai mal regardé... je lui ai mal parlé...
- . J'ai gardé de la haine, ou du mépris, ou de la rancune, ou un désir de vengeance, envers le prochain...
- . J'ai refusé de lui pardonner..... j'ai refusé de lui demander pardon.....
- . J'ai insulté le prochain..... ; je l'ai frappé..... ; j'ai mal parlé ou mal pensé de lui.....
- . J'ai donné de mauvais conseils..... ; de mauvais exemples.....
- . J'ai négligé d'être témoin du Christ auprès de mon prochain.....
- . J'ai pratiqué l'avortement..... ; j'ai conseillé l'avortement.... ; je l'ai laissé faire sans rien dire.....

### **6. Tu ne feras pas d'impureté.**

### **9. Tu n'auras pas de désir impur volontaire.**

- . J'ai consenti à des choses impures (pensées, désirs, paroles, regards, attitudes, jeux, télévision, internet).
- . Je me suis vêtu(e) de façon inconvenable ou indécente ou provocante .....
- . J'ai eu des relations conjugales avec une personne sans être lié(e) à elle par le Sacrement du mariage ....
- . J'ai trompé mon mari / ma femme....., en pensées....., en actes .....
- . J'ai commis des actes contraires à la chasteté conjugale (époux) ou à la continence (célibataires).....
- . J'ai eu des pratiques impures, seul(e) ou avec d'autres.....
- . J'ai participé à la contraception (préservatif, stérilet, pilule, onanisme, stérilisation...).....

### **7. Tu ne voleras pas.**

### **10. Tu ne désireras pas injustement le bien des autres.**

- . J'ai volé, j'ai pris, j'ai gardé des choses qui ne m'appartenaient pas.....
- . J'ai causé du dommage au prochain..... ; je n'ai pas réparé le dommage causé.....
- . Je n'ai pas été honnête envers le prochain ou la société (Etat, organismes sociaux, impôts, etc.).....
- . J'ai copié en classe..... ; j'ai triché lors d'examens ou en d'autres occasions.....
- . Je me suis attribué, ou j'ai accepté qu'on m'attribue, les idées, les paroles ou les mérites d'un autre...

### **8. Tu ne mentiras pas.**

- . J'ai dit des mensonges.....; j'ai omis de dire la vérité quand c'était nécessaire ou utile.....
- . J'ai dit de mon prochain, sans qu'il y ait nécessité, du mal qui était vrai (médisance).....
- . J'ai dit de mon prochain du mal qui n'était pas vrai (calomnie).....
- . J'ai écouté volontiers ou j'ai répété à d'autres des médisances ou des calomnies..... [page 1 sur 2, suite au verso => ]

- . Je n'ai pas demandé pardon à mon prochain pour mes médisances ou mes calomnies.....
- . Je n'ai pas réparé le tort public fait à mon prochain par mes médisances ou mes calomnies.....
- . J'ai été faux..... double..... simulateur..... hypocrite.....

### **LES COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE**

- . Je n'ai pas fait mes Pâques (confession et communion) .....
- . J'ai négligé la fréquentation des Sacrements.....
- . Je n'ai pas observé le carême... les jours de jeûne ou d'abstinence.....

### **LES VERTUS THÉOLOGALES**

- . J'ai manqué de **Foi** en Dieu... en Jésus, Dieu fait Homme... en sa Présence réelle dans l'Eucharistie...
- . J'ai manqué d'**Espérance** en Dieu... de confiance en Dieu et en sa Providence.....
- . J'ai manqué d'**Amour** envers Dieu..... ; ou envers le prochain : en pensées, en paroles, par actions et par omissions : critiques, jugements, antipathie, dureté, méchanceté, injures, mépris, haine.....

### **LES VERTUS CARDINALES**

- . J'ai manqué de **justice** à l'égard de mon prochain ou de la société.....
- . J'ai manqué de **prudence** dans mes jugements..... ; dans mes décisions..... ; dans mes conseils....
- . J'ai manqué de **force** et me laissant aller au découragement..... ; en n'acceptant pas de souffrir.....
- . J'ai manqué de **tempérance** : dans la nourriture... le sommeil... la parole... les loisirs... les plaisirs...

### **LES PÉCHÉS CAPITAUX**

- . J'ai été **orgueilleux**... prétentieux... susceptible... ; j'ai « boudé » .....
- . Je me suis vanté ou mis en avant, pour que les autres pensent ou disent du bien de moi .....
- . J'ai trop tenu à mes idées, sans écouter les autres..... ; je n'ai pas voulu reconnaître mes torts.....
- . J'ai refusé d'être généreux par **avarice**.....
- . J'ai gaspillé de l'argent ou du temps pour des futilités .....
- . J'ai été **jaloux** de mon prochain.....
- . J'ai **envié** le bien des autres..... ; je me suis réjoui du mal qui leur arrivait.....
- . Je me suis mis en **colère**... en actes... en paroles... en pensée.....
- . J'ai été **impur**.... dans mes intentions....., mes pensées....., mes paroles....., mes actes.....
- . J'ai été **gourmand**, dans la nourriture... la boisson... les plaisirs...
- . J'ai été excessif dans le temps passé au téléphone... sur internet... à des jeux ou des choses inutiles...
- . J'ai nui à ma santé par l'excès de tabac... de café... de sucreries... de médicaments... par la drogue...
- . J'ai été **paresseux** pour me lever... ; pour faire mon devoir d'état... ; pour faire mon devoir religieux...

### **CONFESSEIONS ET COMMUNIONS PRÉCÉDENTES**

- . J'ai fait de mauvaises confessions (manque de préparation ou de repentir).....
- . J'ai caché des péchés graves parce que j'ai eu honte de les confesser.....
- . J'ai oublié de confesser des péchés graves, que je n'ai jamais accusés par la suite.....
- . Je n'ai pas demandé au confesseur la lumière pour savoir si tel acte douteux était un péché....
- . Je n'ai pas fait / j'ai mal fait la pénitence qui m'a été demandée lors d'une confession précédente.....
- . J'ai communiqué en état de péché... sans m'être confessé depuis plus d'un an .....
- . J'ai communiqué distraitemt, sans ferveur ; ou sans observer le jeûne prescrit (une heure avant).....

\*

*[Si vous avez des doutes sur certains actes ou certaines situations qui vous concernent, ou si vous pensez à des péchés non indiqués ici, vous pouvez ou devez en faire part au confesseur et lui demander conseil]*

**La confession étant terminée, le prêtre donne l'absolution (s'il n'y a pas d'empêchement) : ce qui signifie que le Christ pardonne au pénitent tous ses péchés. Le fidèle confessé doit faire dès que possible la pénitence qui lui a été demandée par le prêtre. Il est bon de ne pas oublier de remercier le Seigneur pour son Pardon et sa Miséricorde ; et de ne pas oublier non plus la ferme résolution de ne plus L'offenser, en faisant chaque jour un examen de conscience, que l'on peut terminer par un acte de contrition et une prière à la Sainte Vierge.**

**"Ceux à qui vous pardonnerez leurs péchés, ils leur seront pardonnés"** (Jésus ressuscité aux Apôtres, Évangile Jean 20,23)