

CONFESSION 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, spiritistes, 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...

CONFESSIONS 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 distraitemment, 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)