

Avant la confession

- * Méditer ce verset du Nouveau Testament :
- « Si votre cœur vous condamne, Dieu est plus grand que votre cœur et, Lui, il sait tout »
1Jn 3,20
- * Chercher ses péchés :
voir "je cherche mes péchés" au verso.
- * Se reconnaître pécheur :
« Je confesse à Dieu, tout puissant, je reconnais devant mes frères que j'ai péché, en pensée, en parole, par action et par omission : oui, j'ai vraiment péché. C'est pourquoi je supplie la Vierge Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi, mon père, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu »

Après la Confession :

Remercier Dieu du don de sa miséricorde. On peut dire par exemple le magnificat.

Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu mon Sauveur.
Il s'est penché sur son humble servante ;
Désormais tous les âges me diront bienheureuse ;
Le Puissant fit pour moi des merveilles,
Saint est son nom !
Son amour s'étant d'âge en âge
Sur ceux qui le craignent.
Déployant la force de son bras,
Il disperse les superbes.
Il renverse les puissants de leur trône,
Il élève les humbles ;
Il comble de bien les affamés,
Renvoie les riches les mains vides.
Il relève Israël son serviteur,
Il se souvient de son amour,
De la promesse faite à nos pères,
En faveur d'Abraham et de sa race à jamais.

Je me confesse :

Se présenter au prêtre

Je peux dire : « Bénissez moi mon Père car j'ai péché » et je peux préciser depuis combien de temps je me suis confessé. (Si je le désire, je peux aussi me présenter brièvement pour aider le prêtre à mieux m'accueillir.)

Aveu des péchés

- Redire : « Je confesse à Dieu tout puissant... »
- . Lire ou citer une parole de l'Écriture qui m'a touché et qui motive ma conversion, mon désir de revenir au Seigneur aujourd'hui.
- Dire ensuite mes péchés : « Seigneur, Je demande pardon pour ... »

Monition du prêtre et proposition d'une pénitence pour manifester ma coopération au pardon de Dieu (réparation symbolique).

Acte et geste de contrition :

Pour manifester mon repentir, je peux me mettre à genoux et dire mon acte de contrition :
« Mon Dieu j'ai un très grand regret de t'avoir offensé car tu es infiniment bon, infiniment aimable et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de ta sainte grâce, de ne plus t'offenser et de faire pénitence ».

Absolution :

Le prêtre dit: « Que Dieu notre Père vous montre sa miséricorde ; par la mort et la résurrection de son Fils, il a réconcilié le monde avec lui et il a envoyé l'Esprit Saint pour le pardon des péchés ; par le ministère de l'Eglise, qu'il vous donne son pardon et sa paix. Et moi, AU NOM DU PERE ET DU FILS ET DU SAINT ESPRIT, je vous pardonne tous vos péchés ».

Le fidèle répond « Amen » et le prêtre conclut :
« Allez dans la paix et la joie du Christ. »

Ce feuillet est à vous : emportez-le !



LA CONFESION Fais la joie de ton Père !

* A l'occasion de cette soirée, peut être le Seigneur m'invite-t-il à vivre du sacrement de la réconciliation. Que j'ose vivre ce sacrement pour me rapprocher de Dieu et renaître dans la liberté des enfants de Dieu !

* Pour être aidé à préparer sa confession, voir au verso "Je cherche mes péchés".

Chacun peut prendre un crayon pour écrire et réfléchir.

Pourquoi se confesser ?

- Parce que je suis pécheur et que j'ai besoin de la miséricorde de Dieu : « Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous abusons ; la vérité n'est pas en nous » 1Jn1, 8.

- Faire l'expérience de la miséricorde du Père qui veut me donner son Amour, sa Paix et sa Joie.

- Recevoir la grâce de ce sacrement que le Christ veut me donner. C'est Jésus qui m'a sauvé du péché et qui veut me pardonner.

- Se mettre sous la mouvance de l'Esprit Saint, le feu de l'amour capable de brûler tous mes péchés et de donner la Vie éternelle.

- Demander le pardon de ses fautes envers les autres, soi-même et envers toute l'Eglise grâce au ministère du prêtre.

- Rencontrer le prêtre pour avouer mes péchés et pour m'éclairer éventuellement sur la croissance de ma vie spirituelle dans mes joies et mes luttes.

« Convertis- toi et laisse-toi te réconcilier avec Dieu! »

Je cherche Mes péchés

Prière préparatoire à l'examen de conscience : **Viens, Esprit Saint m'aider à découvrir quels sont les lieux de conversion les plus importants à vivre à l'occasion de cette confession.**

Les 10 Paroles ou les 10 commandements que Dieu a donnés à Moïse dans le désert du Sinaï (Exode 20) sont un chemin de Vérité, de Salut et de Vie éternelle pour goûter le bonheur promis et pour revenir à Dieu.

- 1. Tu adoreras le Seigneur ton Dieu et tu le serviras

Cette parole m'interroge sur ma relation à Dieu

- Quand j'ai des doutes sur l'existence de Dieu, est-ce que je cherche à me faire éclairer ?
- Ai-je peur de Dieu ? Qu'est-ce qui me gêne dans ma vie de foi ?
- Quel visage Dieu a-t-il pour moi ? Est-ce que je prie Dieu réellement ?
- Est-ce que je mets ma vie quotidienne en référence à Dieu ? Ai-je l'impression de grandir en sa présence dans tout ce qui habite ma vie ?
- Est-ce que je remets ma vie dans les mains du Père avec confiance et abandon ?

- 2. Tu ne prononceras pas le nom du Seigneur à faux

Cette parole m'interroge sur les faux Dieux que j'imagine

- Qu'est-ce qui guide ma vie ? N'ai-je pas d'autres Dieux : divination, argent, TV, Internet, carrière professionnelle, enfants... ?
- M'arrive-t-il de faire des reproches à Dieu ? Est-ce que je lui en veux ?
- Face au mal et à la souffrance, comment est-ce que j'accueille la présence de Dieu ? Ai-je de la haine ?
- Est-ce que je demande à Dieu d'augmenter ma Foi ? L'adhésion à la Foi Trinitaire a-t-elle un sens pour moi ?
- Ai-je honte d'affirmer ma foi ? Suis-je fier et heureux de m'appeler chrétien ?

- 3. Souviens-toi du jour du Seigneur pour le sanctifier

- Cette parole m'invite à vivre le dimanche pour Dieu

- Est-ce que je participe à la messe chaque dimanche ? Cette journée me nourrit-elle dans ma vie chrétienne ?
- Quelle est ma foi en la résurrection du Seigneur ? Est-ce que je considère qu'Il est vraiment vivant dans mon cœur ?
- Est-ce que je me nourris de la Parole de Dieu ? Ai-je des lectures spirituelles pour avancer dans ma Foi ?
- Si je communie régulièrement, est-ce que je me confesse aussi régulièrement ? Y a-t-il une cohérence entre mon désir d'aimer Dieu et le pardon que je lui demande pour mes péchés ?

- 4. Tu honoreras ton père et ta mère

Cette parole m'invite à m'interroger sur mes relations familiales

- Est-ce que j'accorde un juste rapport à mes relations avec mes parents, mes enfants, mes grands parents ?
- Quels types de relation est-ce que j'entretiens avec mes frères et sœurs ?
- Est-ce que je défends le sens de la famille ? Comment en suis-je acteur ?
- Est-ce que j'ouvre ma famille aux autres, aux plus pauvres, aux isolés ?

- 5. Tu ne tueras pas

Cette parole m'interroge sur mon rapport aux autres

- Est-ce que je ne nuis pas à la réputation des gens par mes critiques calomnieuses ?
- Ai-je participé plus ou moins directement à ôter la vie d'un embryon ou d'une personne âgée ?
- Est-ce que je ne me tue pas moi-même au travail, avec la drogue, par des attitudes déréglées ?
- Face à de trop grandes souffrances, il peut m'arriver de penser au suicide. Ai-je l'humilité de pouvoir me confier à un ami ou à un prêtre et de ne pas rester prisonnier de moi-même ?

- Y a-t-il certains domaines où j'ai l'impression d'atteindre, par mes paroles ou mes actes, la dignité humaine ou l'honneur de mon prochain ?

- 6. + 9. Tu ne commettras pas d'adultère/ Tu ne convoiteras pas le conjoint d'autrui.

Ces deux paroles m'interrogent sur ma sexualité

- Est-ce que j'arrive à m'aimer, à m'accepter jusque dans mon corps et ma sexualité ?
- Est-ce que j'arrive à ordonner vers un amour pur mes gestes, mes regards, mon imagination, mes désirs de jouissance ?
- Quel est mon comportement envers les personnes de sexe opposé ?
- Suis-je fidèle à ma vocation dans mon cœur et dans mon corps ?

- 7. + 10. Tu ne voleras pas / Tu ne convoiteras pas le bien d'autrui.

Ces deux paroles m'interrogent sur mon respect des autres

- M'est-il arrivé de voler ou de pactiser avec le mensonge dans ma vie professionnelle ?
- Est-ce que je me bats pour faire respecter la justice et la défense de tout homme ?
- La défense des pauvres a-t-elle une place privilégiée dans mes actes ?
- L'usage de mes propriétés ou de mon argent s'exerce-t-il dans la solidarité aux autres ?
- Confronté à mes pauvretés, comment est-ce que je les utilise pour marcher dans l'Espérance ?

- 8. Tu ne témoigneras pas fausement contre ton prochain

- Cette parole m'interroge sur l'usage de mes paroles

- Quels sont les domaines où je me surprends à mentir ?
- Comment est-ce que je lutte contre la critique négative, la médisance ou la calomnie qui « cassent » la réputation des personnes ?
- Suis-je lucide sur mes jalousies qui m'entraînent à rejeter les autres ?
- Quelle est la place de la recherche de vérité dans ma vie ? Est-ce j'en témoigne ?