



# Examen de conscience



## **I. Petits rappels sur le sacrement de Confession**

Un vrai chrétien a le souci constant de conserver son âme en état de grâce aux yeux de Dieu. Il sait, en effet, d'une part, que nul ne connaît ni le jour ni l'heure de sa mort et que, d'autre part, l'âme, pour être admise au bonheur parfait et éternel du Ciel, doit être entièrement purifiée du péché. C'est pourquoi il reçoit volontiers le sacrement de la Réconciliation.

Par ce sacrement, on obtient la rémission de tous les péchés personnels (quelle qu'en soit la gravité) commis après le baptême. Ce pouvoir qu'avait le Christ, il l'a transmis à ses Apôtres quand, leur apparaissant après sa Résurrection, il leur a dit : Recevez le Saint-Esprit : les péchés seront remis à ceux à qui vous les remettrez ; ils seront retenus à ceux à qui vous les retiendrez (Jean, XX, 23). Ce pouvoir passa des Apôtres à leurs successeurs.

Tout chrétien doit recevoir ce sacrement au moins une fois chaque année. Il comporte :

- L'examen des fautes commises.
- Le regret de les avoir commises (Contrition).
- La résolution sincère de les éviter à l'avenir.
- L'accusation des péchés, au moins graves, à un prêtre approuvé, tenant la place de Dieu.

- L'absolution donnée par le prêtre au nom de Jésus-Christ.
- L'accomplissement de la pénitence qu'il a imposée (Satisfaction).

## **II. Quelques conseils pour bien réaliser son examen de conscience**

Par une courte prière, demander à Dieu et à Notre-Dame la grâce de bien connaître les péchés dont on est coupable.

S'examiner sur les Commandements de Dieu et de l'Église ; les péchés capitaux ; les devoirs de son état.

Pour aider le plus d'âmes possible, dont les besoins sont très divers, l'examen proposé ci-après est plutôt détaillé. Mais il est rappelé qu'en confession seule l'accusation des péchés mortels est obligatoire. Un péché est mortel quand, sachant pleinement que la matière en était grave, on l'a néanmoins commis avec un entier consentement. C'est alors une rupture d'amour avec Dieu. Et comme l'âme cesse ainsi d'être unie à Dieu - de qui elle tenait sa vie -, elle meurt surnaturellement : le péché a été "mortel" pour elle.

L'examen terminé, demander instamment à Dieu, par l'intercession de la Vierge Marie, la grâce d'une vraie

contrition des péchés commis et la ferme résolution de les éviter à l'avenir, conditions indispensables pour obtenir le pardon de ses péchés.

Pour exciter en soi le regret de ses fautes, réfléchir durant quelques instants :

- au redoutable châtement du purgatoire ou de l'enfer que l'on a mérité ;
- aux souffrances et à la mort que Jésus-Christ endura pour l'expiation de nos péchés ;
- à la bonté d'un Dieu d'amour et de miséricorde, offensé par le péché qui a produit une rupture profonde, surtout s'il a été mortel.

Puis, réciter lentement l'acte de contrition.

### III. Quelques conseils pour recevoir le sacrement

« *Bénissez-moi mon Père, parce que j'ai péché* »

Puis réciter le « *Je confesse à Dieu* ».

Avant de commencer l'énumération des péchés, préciser : **le temps écoulé depuis la dernière confession** ; un oubli ou une dissimulation de péché grave dans celle-ci ; une ou plusieurs mauvaises

communions (en état de péché grave) ; une omission de la pénitence donnée (volontaire ou non).

**Accuser sincèrement tous les péchés mortels** que l'on a commis, avec leur nombre et les circonstances qui les ont modifiés (aggravés, allégés), comme par exemple, les péchés commis avec d'autres personnes qu'on a ainsi scandalisées, ou qu'on a entraînées au péché.

**L'accusation des péchés véniels** n'est pas indispensable car on peut en obtenir le pardon par d'autres moyens que la confession, par exemple la prière, l'aumône, la pénitence... Pourtant, cette accusation est fort conseillée car, par le sacrement de la Confession, on obtient des grâces spéciales pour éviter ces péchés véniels à l'avenir.

Dans le cadre de confessions régulières, on peut dire où l'on en est par rapport à son défaut dominant, ou par rapport à ses résolutions.

Si l'on est troublé ou que l'on a peur, ou tout simplement si on hésite, on peut demander au prêtre de nous interroger, ou de nous renseigner sur la gravité d'un péché.

Terminer par : « *Je m'accuse de tous ces péchés, de tous ceux que j'aurais pu avoir oublié et de tous ceux de ma vie passée* ».

**Après la confession, accomplir la pénitence imposée** par le confesseur au plus tôt, afin de ne pas l'oublier ; remercier Dieu du pardon obtenu ; renouveler sa résolution d'éviter tout péché à l'avenir, surtout le péché grave.

# Examen de conscience détaillé

## ➤ Les commandements de Dieu

**1er Commandement : « Tu adoreras Dieu seul et l'aimeras plus que tout... »**

Omission de la prière (en particulier le matin et le soir), de la fréquentation des sacrements de la Pénitence et de l'Eucharistie... Communions ou confessions sacrilèges... Manque de respect des sacrements... Manque au jeûne avant la communion (une heure au moins)... Doutes volontaires contre la foi... Mise en péril de la foi par la lecture de journaux impies, par des fréquentations dangereuses... Respect humain... Manque de confiance en Dieu ou confiance présomptueuse en ses propres forces... Indifférence à l'égard de Dieu... Manque de soumission à la volonté de Dieu... Pratiques superstitieuses, spiritisme... Critiques de la religion... Adhésion à des mouvements incompatibles avec la foi catholique... Négligence dans sa formation chrétienne...

**2ème Commandement : « Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect... »**

Emploi inutile du nom de Dieu... Blasphèmes, imprécations, jurons... Serments faux ou inutiles...



Irrespect à l'égard des personnes et des choses consacrées à Dieu... Souhais néfastes à l'égard de soi-même ou d'autrui... Non-accomplissement des vœux émis...

### **3ème Commandement : « Tu sanctifieras le jour du Seigneur... »**

Omission volontaire ou sans motif de l'assistance à la Messe dominicale ou des fêtes d'obligation... Retard volontaire ou dissipation durant ces Messes... Travail fait ou ordonné sans nécessité ou permission... Recherches de distractions contraires à la sanctification du dimanche...

### **4ème Commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère... »**

Manque d'amour, d'affection, de respect, d'obéissance, d'assistance à l'égard des parents durant leur vie et de prière à leur intention après leur mort... Peine causée... Souhais de mal... Disputes d'intérêt en famille... Manque de déférence et de soumission à l'égard des supérieurs...

Pour les parents à l'égard de leurs enfants : négligence dans leur éducation chrétienne ou leur pratique religieuse, mauvais exemples donnés, manque de

surveillance, de soins, de disponibilité, de conseils ou de corrections nécessaire... Dureté, injustice, sévérité excessive...

### **5ème Commandement : « Tu ne tueras point... »**

Meurtre, tentative de suicide, euthanasie... Avortements, stérilisations... Souhait de mort ou de malheur à l'égard d'autrui... Vengeance, coups, blessures, torts causés à la santé, drogues, alcool, mutilations... Insultes, injures, mépris, faux rapports, haine, violences, refus de pardonner, vengeances... Indifférence à la peine d'autrui... Scandales par mauvais exemples, par conseils ou approbation silencieuse...

### **6ème et 9ème Commandements : « Tu ne feras pas d'impureté... » et « Tu n'auras pas de désir impur volontaire... »**

Pensées ou désirs impurs provoqués en soi ou chez les autres... Conversations, chansons, lectures, spectacles immoraux (TV, Internet...) Flirts... Familiarités coupables... Danses lascives... Touchers indécents... Actions contraires à la chasteté, seul ou avec d'autres : masturbation, relations charnelles en dehors du mariage, homosexualité... Tenues ou attitudes provocantes...

Pour les fiancés : Légèretés, tendresses excessivement sensuelles... Relations prématrimoniales... Cohabitation...

Pour les époux : Atteintes coupables à la fécondité du mariage, contraception permanente ou temporaire... Limitation de l'usage du mariage aux jours inféconds sans cause sérieuse... Adultère (pensées, désirs, actions)... Liaisons... Divorce... Remariage civil... Refus injuste du droit du conjoint...

**7<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> Commandements : « Tu ne voleras pas... » et « Tu ne désireras pas injustement le bien d'autrui... »**

Vol (quoi ? combien ? circonstances ?), recel, objets trouvés ou empruntés et non rendus... Dommages injustes causés au prochain dans ses biens... Fraudes, manœuvres déloyales dans le travail, les affaires, le commerce, les contrats... Pots-de-vin... Coopération à des injustices... Recel d'objets volés... Négligence dans le paiement des dettes... Salaires insuffisants... Exploitation des faibles... Dommages aux biens collectifs... Désirs de vol ou d'injustices... Non-réparation de dommages causés... Non-restitution... Gaspillage... Travail bâclé...

## **8ème Commandement : « Tu ne mentiras pas... »**

Mensonges avec ou sans préjudice pour autrui...  
Médiances ou calomnies, faites ou approuvées... Faux témoignages en justice... Accusations injustes... Jugements téméraires... Rapports injustes nuisibles... Violation du secret, confié ou professionnel, des correspondances... Dissimulation, hypocrisie... Tricheries... Promesses non tenues... Refus de rectifier la vérité...

### **➤ Les commandements de l'Église**

Tu sanctifieras les fêtes d'obligation (Noël, Ascension, Assomption, Toussaint).

Tu assisteras à la messe les dimanches et fêtes d'obligation.

Tu te confesseras au moins une fois l'an.

Tu communieras chaque année au Temps pascal.

Tu jeûneras les jours fixés par l'Église (Mercredi des Cendres et Vendredi Saint).

Tu ne mangeras pas de viande les jours fixés par l'Église (c'est-à-dire, les jours de jeûne et les vendredis

de Carême). Pour les autres vendredis de l'année, cette abstinence peut être remplacée par une autre forme de pénitence (qu'il faut alors accomplir sous peine de péché).

## ➤ **Les péchés capitaux**

**ORGUEIL** : Amour-propre désordonné... Complaisance en soi-même... Egoïsme... Ambition démesurée... Vanité mondaine... Présomption... Attitudes hautaines, susceptibilité...

**AVARICE** : Vices contraires aux 7ème et 10ème commandements. Refus de partager, d'aider ceux qui sont dans le besoin (aumône) ...

**LUXURE** : Vices contraires aux 6ème et 9ème commandements.

**ENVIE** : Jalousie du bonheur, des biens, des succès des autres ; joie de leurs malheurs, de leurs misères, de leurs revers...

**GOURMANDISE** : Excès dans le manger, le boire... Ivrognerie... Sensualité... Ivresse des stupéfiants...

**COLÈRE** : Manque de maîtrise de soi, emportements, rancunes, ressentiment, murmures, bouderie, brusquerie, grossièreté, cruauté...

**PARESSE** : Dans le lever, le travail, les prières... Oisiveté... Fuite systématique des efforts...