

## LES POINTS ESSENTIELS DE LA CONFESSION

**1) L'EXAMEN DE CONSCIENCE :** c'est-à-dire se mettre honnêtement dans la lumière de Dieu (et non pas dans sa propre lumière) pour se rappeler les péchés et les ombres qui ont taché notre vie. Voir, ci-joint, l'aide-mémoire pour se préparer à la confession.

Cet examen de conscience doit éviter deux excès :

- une conscience paresseuse qui oublie ses péchés par légèreté... ou qui les cache, ce qui est beaucoup plus grave !
- une conscience scrupuleuse qui se perd dans le détail de ses péchés.

Au contraire, la conscience doit être fine et délicate. Elle a en horreur le péché qui offense la Bonté de Dieu pour nous !

**2) LA CONTRITION :** c'est d'abord la souffrance d'un cœur qui regrette son péché et ses conséquences actuelles et éternelles. Mais c'est surtout la souffrance d'avoir blessé l'Amour de son Ami. Sans contrition sincère, le pardon ne peut être donné, parce que l'orgueil de l'homme est un obstacle à la Miséricorde de Dieu.

**3) La contrition conduit à une vraie CONVERSION du cœur :** « Désormais je prends la ferme résolution, par amour de Dieu, d'éviter le péché et de me tenir aussi éloigné que possible des occasions de chute. Et s'il m'arrive de retomber je reprendrai de nouveau le chemin difficile, mais libérateur du pardon ».

**4) LA CONFESSION doit être précise, sincère et complète.** On avoue des péchés précis et non pas seulement des tendances générales. Quant aux péchés graves, ils doivent être tous confessés. En cacher un volontairement, par honte, ou par peur, c'est mentir à Dieu !

**5) LE PARDON...** est donné au pénitent quand le prêtre, après avoir écouté la confession et donné quelques conseils, fait le signe de la croix en disant : « Et moi, je vous pardonne tous vos péchés, au Nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit ».

**6) LA PÉNITENCE :** C'est participer à la réparation du mal qu'on a fait, et repartir ainsi du bon pied. Elle est donnée par le prêtre avant le pardon.

## DEROULEMENT DE LA CONFESSION

En me présentant devant le prêtre, je dis : « Bénissez-moi mon Père, parce que j'ai péché ».

Je rappelle depuis combien de temps je ne me suis pas confessé.

Je peux dire le « Je confesse à Dieu tout-puissant » :

***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.***

Je dis mes péchés avec confiance et simplicité.

Il est important de savoir que quand le prêtre entend la confession d'une personne, il est lié par un <b>secret absolu</b> .
--

Le prêtre m'invite à la conversion et me donne une pénitence que j'effectuerai sans délai.

Je dis l'acte de contrition :

***Mon Dieu, j'ai un très grand regret  
de vous avoir offensé  
parce que vous êtes infiniment bon,  
infiniment aimable  
et que le péché vous déplaît.  
Je prends la ferme résolution,  
avec le secours de votre sainte grâce,  
de ne plus vous offenser et de faire  
pénitence.***

Ou bien :

***Mon Dieu, j'ai péché contre toi et mes frères.  
Mais près de toi se trouve le pardon.  
Accueille mon repentir et donne-moi la force  
de vivre selon ton amour. Amen. »***

Le prêtre me donne l'absolution.

Je réponds « **Amen** », dans la joie d'être réconcilié avec Dieu !

➔ **Célibataires**

**La Confession :**  
**SACREMENT DE LA**  
**TENDRESSE DE DIEU**  
**Pénitence et Réconciliation**

« **Jésus le regarda et l'aima** »



« **Nous vous en supplions, au nom du Christ : laissez-vous réconcilier avec Dieu** »  
(Saint Paul, 2 Co c.5, v.20)

# QUELQUES REPÈRES POUR UN BON EXAMEN DE CONSCIENCE

## 1) PÉCHÉS COMMIS CONTRE DIEU

- J'ai oublié Dieu dans ma vie.
- J'ai laissé tomber toute pratique religieuse.
- J'ai une vie spirituelle tiède et paresseuse
- Je ne suis pas allé à la messe le dimanche ou les jours d'obligation.
- J'ai communiqué avec légèreté et sans préparation, ou ayant commis des péchés graves.
- Je n'ai pas voulu prier. J'ai été distrait dans ma prière.
- J'ai refusé ou j'ai tardé de me confesser, Je n'ai pas toujours été sincère dans la confession de mes péchés.
- J'ai manqué de foi, j'ai des doutes entretenus quant à ma foi.
- Je n'ai pas cherché à approfondir ma foi chrétienne.
- J'ai refusé certains enseignements de la foi catholique ; ou j'adhère à des croyances contraires à la foi : (ex. réincarnation...)
- J'ai péché contre l'espérance en m'appuyant plus sur mes propres forces et mes richesses, que sur Dieu seul.
- Je n'ai pas mis suffisamment ma confiance dans le Seigneur.
- J'ai des moments de désespoir.
- J'ai péché contre la charité. J'ai des sentiments de haine contre Dieu ou le prochain.
- J'ai manqué de respect envers Dieu par ma parole (blasphème) et par ma conduite.
- J'ai honte de me dire et de me comporter en chrétien (« respect humain »).
- J'ai fait du spiritisme.

## 2) PÉCHÉS COMMIS CONTRE LE PROCHAIN

- Contre les parents et les supérieurs : manque de respect, d'obéissance et d'esprit de service ; insolence.
- Contre les enfants : mauvais exemples, manque d'amour et d'exigence dans l'éducation humaine et chrétienne de ses enfants.
- Contre la justice : voler, être malhonnête dans les études, le travail, le jeu ; ne pas payer ses dettes ; être paresseux dans le travail ; manquer à l'esprit de pauvreté, gaspiller, refuser d'aider les plus pauvres, être avare, dépenser inutilement.

- Contre le prochain : manquer de patience et d'accueil, entretenir un esprit de vengeance, de jalousie, d'envie, de rancœur ; médire, calomnier, critiquer ; pousser les autres à commettre des péchés... Refuser de pardonner ; mépriser les autres.
- Avoir des relations pré-matrimoniales (concubinage).
- Avorter ou collaborer à un avortement, ou à la mort de quelqu'un.

## 3) PÉCHÉS COMMIS CONTRE SOI-MEME

- Orgueil et égoïsme.
- Colère contre soi-même ou contre son prochain.
- Paresse dans sa vie personnelle ou dans les devoirs.
- Traîner à son lever matinal, perdre son temps inutilement.
- Être gourmand dans la nourriture, dans la boisson. Fumer avec excès.
- Refuser de faire pénitence quand l'Eglise le demande.
- Avoir des pensées, des imaginations, dire des paroles et commettre des actes impurs, seul ou avec d'autres. Lire, regarder des images, des films impurs. Être occasion de scandale pour les autres. Chercher à provoquer ou séduire les autres par son comportement.

## LES AVANTAGES D'UNE CONFESSION FRÉQUENTE

Si la confession est un chemin difficile, il est cependant splendide. Ô bienheureuses fautes qui nous méritent de goûter la « Tendresse » de Dieu quand nous accueillons avec humilité son pardon ! Oui, la confession, c'est « l'autoroute » de la sanctification. Elle procure :

- \* plus de force contre ses mauvaises habitudes et ses paresseuses spirituelles ;
- \* une profonde unité et paix intérieures ;
- \* une vraie humilité chrétienne ;
- \* une exacte connaissance de soi-même...

Il est donc important de se confesser souvent, si possible une fois par mois.

## 4 bonnes raisons pour ne pas se confesser

---

**« De toutes les façons, je n'ai rien à me reprocher. »**

C'est la déclaration de celui qui s'ignore parce qu'il est aveuglé par son orgueil, ou parce qu'il se ment à lui-même. « Si nous disons : nous n'avons pas péché, nous nous abusons et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, il est assez fidèle et juste pour remettre nos péchés et nous purifier de toute injustice » (1 Jn 1,8-9)

**« La confession est humiliante et aliénante. »**

Jamais la confession ne sera une répression qui aliène la personne. Au contraire, elle est un acte libre de l'homme qui s'ouvre sur une profonde et joyeuse libération. La confession n'entretient pas le sens de la faute, mais elle l'efface. Elle dissout le mal commis et rend la grâce du pardon, de la paix, et la sérénité à celui qui l'a perdue.

**« Je n'ai pas envie de me confesser, cela ne me dit rien. »**

Il faut distinguer entre le « besoin » et « l'envie » de se confesser : plus le besoin est grand, moins il y a d'envie de se confesser ! Mais celui qui s'aime vraiment dépasse la honte de son péché parce qu'il ne veut plus porter ses fautes derrière lui, comme le cafard traîne son tas de saletés !

Allez, courage ! et faisons-nous violence pour marcher à la rencontre du pardon de Dieu.

**« Je me confesse directement avec Dieu, le prêtre ne me sert à rien »**

Voilà une objection classique, qui indique une profonde méconnaissance de la psychologie humaine. En effet pour connaître la réalité qui nous entoure, nous devons passer par des signes. De même, pour « comprendre » que Dieu nous a réellement pardonné, nous avons besoin d'un signe sacré : le sacrement de la réconciliation où le prêtre est instrument visible du pardon de Dieu. Ce n'est donc pas lui, en tant qu'homme, qui efface les péchés, mais Dieu qui offre sa réconciliation par le prêtre. D'ailleurs, si le Seigneur a institué ce sacrement, c'est que nous en avons besoin.