

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 **secret absolu**.

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 !



LA CONFESSION : SACREMENT DE LA TENDRESSE DE DIEU *Pénitence et Réconciliation*

Le sacrement de mariage est régénéré en chacun des conjoints par les sacrements de l'Eucharistie et de la Réconciliation ; de même, la grâce d'état des parents. Bien vivre et vivre fréquemment ce dernier est une aide précieuse pour la vie conjugale et familiale selon le Seigneur.



« Nous vous en supplions, au nom du Christ : laissez-vous réconcilier avec Dieu »

(Saint Paul, 2 Co 5, v.20)

QUELQUES REPÈRES POUR UN BON EXAMEN DE CONSCIENCE

I) Où en suis-je, personnellement ?

1) Mes activités :

Activité professionnelle : Quelle conscience professionnelle ai-je eue ? Mon comportement au travail a-t-il été cohérent avec ma foi chrétienne (éthique, gestion des relations...) ? Est-ce que je me suis préoccupé de l'équilibre entre mon travail et ma vie de famille ? (ces questions peuvent se transposer pour les demandeurs d'emploi)

Activités extra-professionnelles : Ai-je des engagements (associations, paroisse, mouvements...) en rapport avec mes aptitudes et de ma disponibilité ? Ai-je été attentif aux priorités ? (indisponibilité pour les siens...) Tenue de la maison : Est-ce que je me suis plaint de tout faire... sans rien laisser faire aux autres ? Ai-je considéré que c'est l'affaire des autres ?

Ressourcement : Ai-je pris le temps de recharger les batteries, quand j'en ai eu la possibilité objective pour ne pas devenir fatigant pour les autres ?

2) Mon corps : En ai-je pris soin (santé, activité physique, propreté, excès...) ? Est-ce que j'en accepte les limites ?

3) Mon esprit : Ai-je pris les moyens de connaître l'enseignement de l'Eglise dans les domaines qui me concernent pour avoir une foi adulte ? D'affermir mes repères et mes critères de discernement pour faire mes choix importants, pour analyser le monde qui m'entoure ?

4) Mon âme : Ai-je pris les moyens d'avoir une relation personnelle au Seigneur ? (prière régulière et enracinée dans ma vie, fréquentation régulière des sacrements : eucharistie, confession, ...) Ou bien, me suis-je laissé gagner par la tiédeur ou l'indifférence ? Ai-je su rendre grâce pour ce que je reçois (la santé, mes dons, mon conjoint, mes enfants) ?

II) Où en suis-je dans mon couple ?

1) Ma connaissance de l'autre. Ai-je été attentif à mieux connaître mon conjoint ? Lui ai-je donné l'occasion de me connaître d'avantage ? Ai-je été attentif à promouvoir la personnalité et les talents de l'autre ?

2) Mon écoute de l'autre. Ai-je été à l'écoute de mon conjoint ? Lui ai-je laissé la parole ? Ai-je eu le souci des activités de mon conjoint ? (intérêt, acceptation, compréhension...) Ai-je cherché à entrer dans sa manière de voir, dans son point de vue ? Ai-je cherché à savoir ce qu'il ressentait ? Lui ai-je dit ce que je ressentais ? Lors d'une décision à prendre, ai-je raisonné seul ou en tenant compte de l'autre ?

3) Nos difficultés et conflits. Est-ce que j'apporte à mon conjoint le soutien, l'affection dont il aurait besoin ? Est-ce que mes mots, mes gestes ont dépassé ma pensée ? (paroles et gestes agressifs ou injustes...) Ai-je cherché la solution au conflit ou ai-je laissé les choses en l'état ? Ai-je imposé mes solutions ? Ai-je accepté de donner mon pardon ? Ai-je su demander pardon rapidement, ou

engager un chemin de pardon ? Est-ce que j'accepte mes pauvretés, tout comme celles de mon conjoint ?

4) Tête à tête. Ai-je donné régulièrement à mon conjoint l'occasion d'un tête à tête ? (soirée, sortie, WE, pause...) Inversement, est-ce que j'accepte une proposition en ce sens de mon conjoint ?

5) Notre relation conjugale. Ai-je signifié à mon conjoint que je l'aime ? Ai-je été attentif à ses besoins plutôt qu'aux miens (écoute, encouragement...) ? Ai-je négligé certains langages pour exprimer mon amour (paroles... valorisantes..., gestes de tendresse, services...) ? Nos unions ont-elles été un langage privilégié pour exprimer notre amour et ai-je respecté mon conjoint ? Ai-je été fidèle à mon conjoint en acte comme en pensée (y compris par mon regard) ? Est-ce que je vis l'enseignement de l'Eglise concernant la régulation responsable des naissances ? Ai-je aidé mon conjoint à grandir sur ce sujet ?

6) Notre vie de foi. Ai-je encouragé la vie de la foi dans notre couple ? (en proposant d'aller à la messe [en famille / en couple], de prier, et réfléchir en couple...) Ai-je suivi le plan de Dieu pour vivre et m'épanouir dans notre relation conjugale ?

III) Où en suis-je avec les enfants ?

Ai-je été attentif à l'épanouissement total de mes enfants (au plan spirituel, scolaire, physique...) ?

Ai-je su prendre du temps pour écouter chacun ou jouer avec eux (pour les plus petits) ? Ai-je su les encourager, les féliciter ? Ai-je su les raisonner ou les gronder, ai-je été lâche ?

Ai-je toujours été patient, calme, juste, attentif, cohérent dans les moments de conflits ou de réprimande ?

Ai-je accepté de donner mon pardon ? Ai-je su reconnaître mes torts et demander pardon ?

Ai-je toujours sollicité le conseil de mon conjoint et ai-je été solidaire de mon conjoint dans les décisions concernant les enfants ?

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 de 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.