

## 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 tâché 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

Je peux commencer par me présenter (mon prénom, si j'ai fait ma 1<sup>ère</sup> communion, d'où je viens...)

Je dis : « Bénissez-moi mon Père, parce que j'ai péché », et avec le prêtre, je fais le signe de la croix : *Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit.*

Je peux dire (si je me 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. Je reconnais et dis tout simplement ce qui encombre mon cœur, mes péchés : *Je veux demander pardon à Jésus pour...* Je peux aussi demander au prêtre de m'aider.

Il est important de savoir que quand le prêtre entend la confession de quelqu'un, il garde pour toujours le **secret absolu**.

Le prêtre m'aide à grandir en me donnant un « signe de pénitence » (une action à faire ou une prière à dire) afin que je puisse réparer ce que j'ai fait de mal et grandir dans l'amour de Jésus.

Je regrette tout ce que j'ai fait de mal, et je promets à Dieu de tout faire pour ne plus recommencer :

***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.***

Le prêtre me donne l'absolution. Je réponds : **Amen !**

Tous mes péchés sont pardonnés ! Mon cœur est en paix avec Dieu, avec les autres, et avec moi-même !

➔ **Enfants**

## LA CONFESSION : SACREMENT DE LA TENDRESSE DE DIEU

### *Pénitence et Réconciliation*

**« Heureux les cœurs purs,  
ils verront Dieu »**



**« 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

### Péchés contre Dieu : Est-ce que...

j'oublie de dire mes prières, ou je ne veux pas les faire, ou bien est-ce que je les ai mal faites ?

j'ai manqué la Messe par ma faute, ou suis-je arrivé en retard ?

j'ai manqué le cours de catéchisme par ma faute ?

je me suis mal tenu à l'église (j'ai bavardé, ri, joué...) ?

j'ai mal parlé de Dieu, de la religion, des prêtres... ?

j'ai eu honte de me montrer chrétien ?

j'ai dit des paroles injurieuses contre Dieu, la Sainte Vierge, les Saints... ?

### Péchés contre le prochain : Est-ce que...

j'ai désobéi (parents, professeurs, etc...)?

je leur ai manqué de respect, je leur ai mal répondu, je me suis moqué d'eux ?

j'ai refusé de rendre service, d'aider à la maison ?

j'ai été capricieux ?

j'ai mis exprès quelqu'un en colère ?

je me suis battu avec les autres ? je les ai injuriés ?

j'ai gardé de la rancune, je me suis vengé ?

j'ai refusé de pardonner ?

j'ai montré le mauvais exemple à l'école, à la maison... ?

j'ai donné de mauvais conseils à mes frères, sœurs, amis ?

j'ai volé (des objets, des friandises, de l'argent...) ?

j'ai gardé ce qui ne m'appartenait pas (au lieu de le rendre) ?

j'ai triché (en jouant, à l'école...) ?

je n'ai pas tenu mes promesses ?

j'ai abîmé exprès les affaires des autres ?

j'ai menti (pour m'excuser, pour faire du mal...) ?

j'ai dit du mal des autres (même si c'était vrai = médisance) ?

j'ai dit du mal des autres (alors que c'était faux = calomnie) ?

je n'ai pas fait le bien que j'aurais pu faire ?

### Péchés contre moi-même : Est-ce que...

#### **Orgueil**

j'ai été orgueilleux : je veux toujours paraître « le meilleur »...

j'ai été jaloux... boudeur... ?

#### **Avarice**

j'ai refusé de prêter ce qui m'appartient (j'ai été égoïste) ?  
je n'ai rien donné alors que j'aurais pu le faire ?

#### **Manque de respect**

j'ai été grossier dans mes paroles ou dans mes actes ?  
(mots, attitudes, gestes vulgaires, mauvaises lectures, mauvaises images) ?

#### **Envie**

j'ai été jaloux ?

je me suis réjoui du mal qui est arrivé à quelqu'un (même si c'est quelqu'un que je n'aime pas) ?

#### **Gourmandise**

j'ai été difficile lors d'un repas (refus de manger quelque chose que je n'aime pas beaucoup) ?

j'ai mangé trop de friandises ?

j'ai abusé de la nourriture alors que je n'avais plus faim ?

#### **Colère**

je me suis mis en colère ?

j'ai rendu quelqu'un malheureux par mon mauvais caractère ?

#### **Paresse**

j'ai traîné au lit au lieu de me lever ?

j'ai retardé le moment d'apprendre mes leçons, de faire mes devoirs... ?

je me suis laissé distraire au lieu de travailler ?

j'ai perdu du temps devant la télévision, ou avec l'ordinateur... ?

## LES AVANTAGES D'UNE CONFESSION FRÉQUENTE

La confession est parfois difficile, ça semble dur... Et pourtant c'est un chemin 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 nous donne :

- \* 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 mauvaises 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 paix 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.