

COMMENT SE CONFESSER ?

1 On commence par dire :
"Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché."

Au nom du Père et du Fils, et du Saint-Esprit.

Amen



2 Puis je rappelle quand était ma dernière confession.

3 Je demande pardon au Seigneur en disant
mes péchés.

Je peux m'aider de l'examen de conscience

4 Le prêtre me donne des conseils pour grandir en sainteté et me propose
une pénitence.

5 Je dis un acte de contrition (Il en existe plusieurs) un exemple :

**"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. Amen."**

Je reçois l'absolution

6 Et moi, au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous
vos péchés.

7 Nous faisons le signe de croix sur nous et nous répondons "Amen" .

8 Le prêtre conclut en disant : "Allez dans la paix du Christ"

9 Je peux alors me recueillir quelques instants pour rendre grâce à Dieu,
accomplir la pénitence, réfléchir aux conseils qu'on m'a donné, et prendre des
résolutions.

Les dix commandements:

Premier: Tu aimeras Dieu par-dessus tout.

Deuxième: Tu ne prononceras pas le nom de Dieu en vain.

Troisième: Tu sanctifieras les fêtes.

Quatrième: Tu honoreras ton père et ta mère.

Cinquième: Tu ne tueras pas.

Sixième: Tu ne commettras pas d'actes impurs.

Septième: Tu ne voleras pas.

Huitième: Tu ne porteras pas de faux témoignage ni ne mentiras.

Neuvième: Tu ne te laisseras pas aller à des pensées ou des désirs impurs.

Dixième: Vous ne devez pas convoiter la propriété d'un autre homme.

EXAMEN DE CONSCIENCE

Sur le premier commandement : Dieu a-t-il été le premier servi dans mes journées ? Lui ai-je toujours fait une confiance totale ? Ai-je consacré un temps suffisant chaque jour à le prier ? Ai-je cherché loyalement quelle était la volonté de Dieu avant de décider quelque chose d'important ? Ai-je cherché à mieux connaître Dieu et ma foi en cherchant à me former, en étudiant l'enseignement de l'Église dans les domaines qui me concernent (par exemple vie professionnelle, familiale) ? Ai-je eu peur de paraître chrétien ? Ai-je pris mes responsabilités dans la vie de la communauté chrétienne ?

Sur le deuxième commandement : Ai-je tourné en dérision l'attitude religieuse d'un autre ? Ma pratique religieuse ne se contente-t-elle pas des apparences ou des habitudes ?

Sur le troisième commandement : Ai-je évité le travail non indispensable le dimanche ? Ai-je manqué ou fait manquer aux autres la messe du dimanche par ma faute ? Ai-je observé le Carême ? Me suis-je confessé et ai-je communié au moins au temps de Pâques ? Ai-je marqué le vendredi par une privation ou un effort particulier ?

Sur le quatrième commandement : Selon mon âge et ma situation, ai-je obéi à mes parents et les ai-je respectés ? Les ai-je aidés, notamment dans leur vieillesse ? Ai-je participé aux tâches et aux charges familiales ? Ai-je contribué à la bonne humeur et à l'entente en famille ? Ai-je respecté l'autorité de mes supérieurs légitimes ?

Sur le cinquième commandement : Ai-je souhaité du mal à mon prochain ? Lui ai-je procuré du mal par mes paroles, par mes actes ou mes exemples ? Ai-je été violent ?

Ai-je provoqué ou risqué de provoquer la mort de mon prochain par mon imprudence, par ma lâcheté ou mon indifférence ? Ai-je participé à la mort d'un enfant en encourageant ou en pratiquant l'avortement ?

Ai-je aidé mon prochain ? Ai-je visité le malade, le malheureux, le vieillard ? Ai-je partagé avec ceux qui sont dans le besoin ? Ai-je pris mes responsabilités dans la vie sociale et politique ?

Me suis-je fait du mal à moi-même par des excès de table, de tabac, d'alcool, de plaisirs sous toutes les formes ? Me suis-je reposé et soigné quand il le fallait ?

Sur les sixième et neuvième commandements : Ai-je provoqué ou accepté en moi des pensées ou des désirs déshonnêtes ? Ai-je lu, écouté ou regardé avec complaisance des livres licencieux, en navigant sur Internet ou en zappant sur la télévision ? Ai-je évité les habits indécents, les mauvaises fréquentations et les autres occasions de péché ?

Ai-je recherché, seul ou avec d'autres, des plaisirs déshonnêtes ?

Si je suis marié, ai-je été fidèle aux promesses du mariage ? Ai-je observé les exigences de Dieu dans la vie conjugale et dans la transmission de la vie ?

Sur les septième et dixième commandements : Ai-je volé, détérioré ou négligé le bien des autres ? Ai-je pris soin des biens de la collectivité ? Ai-je payé mes dettes ? Ai-je versé ce que je devais à l'État et aux organisations collectives ? Ai-je aidé l'Église avec générosité ?

Ai-je profité de ma profession pour m'enrichir injustement ? Pour opprimer mes subordonnés ? Ai-je cherché le bien de mes subordonnés dans l'organisation de mon travail ? Ai-je travaillé avec conscience professionnelle ?

Ai-je entretenu de la jalousie envers un autre ?

Sur le huitième commandement : Ai-je trompé les autres ? Avec quelles conséquences ? Ai-je nui à la réputation d'un autre par des paroles inutiles ou malveillantes ? Me suis-je plaint sans raison suffisante ? Me suis-je vanté ?