

PETIT GUIDE POUR SE CONFESSER

Avec conviction, remettons au centre le sacrement de la Réconciliation, puisqu'il donne à toucher de nos mains la grandeur de la miséricorde. Pour chaque pénitent, ce sera une source d'une véritable paix intérieure. (Pape François, Bulle Misericordiae Vultus, 17)

Comment se déroule la confession ?

Accueil du pénitent par le prêtre. Au confessionnal ou dans un autre local, le prêtre, ayant revêtu l'étole, fait avec le pénitent le signe de la croix, et prononce une brève formule d'accueil.

Puis le pénitent confesse ses fautes. Le prêtre l'aide éventuellement à les discerner, il l'encourage à la conversion et lui propose une pénitence.

Le pénitent exprime alors son repentir, par l'acte de contrition.

MON DIEU,
J'AI UN TRÈS GRAND REGRET DE VOUS AVOIR OFFENSÉ
PARCE QUE VOUS ÊTES INFINIMENT BON
ET QUE LE PÉCHÉ VOUS DÉPLAÎT.
JE PRENDS LA FERME RÉOLUTION,
AVEC LE SECOURS DE VOTRE SAINTE GRÂCE,
DE NE PLUS VOUS OFFENSER ET DE FAIRE PÉNITENCE.

Le prêtre prononce alors l'absolution : « Que Dieu Notre-Père vous montre sa miséricorde. Par la mort et la résurrection de son Fils, il a réconcilié le monde avec lui et envoyé l'Esprit Saint pour la rémission des péchés. Par le ministère de l'Eglise, qu'il vous donne le pardon et la paix. Et moi, au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous vos péchés. » Durant ces derniers mots, le prêtre fait le signe de la croix sur le pénitent et celui-ci répond : «Amen. »

Examiner sa conscience en vue de la confession

« Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : Père, donne-moi la part de fortune qui me revient. Peu de jours après, rassemblant son avoir, il partit pour un pays lointain et y dissipa son bien dans une vie de prodigue. Quand il eut tout dépensé, une grande famine survint en ce pays et il commença à sentir la privation. Rentrant alors en lui-même il se dit : Je veux partir, retourner vers mon père et lui dire : Père, j'ai péché contre le ciel et contre toi. »

(Évangile selon saint Luc, 15, 11... 18.)

Rentrant en lui-même... : la conversion suppose la prise de conscience de notre infidélité à la volonté du Père. Tout homme est quelque peu capable de cet examen, tout homme sait bien que tuer, voler, tromper n'est pas digne de l'homme: cette perception plus ou moins nette du bien et du mal indique que le péché ne nous a pas rendus totalement incapables de connaître et de vouloir ce que Dieu veut pour notre bonheur. Cependant, c'est au cœur d'une expérience

religieuse intense que ces principes généraux vont se préciser pour le peuple élu : au terme de quarante jours de retraite sur le mont Sinaï, Moïse reçoit les commandements de Dieu comme règle de vie pour Israël afin qu'il soit heureux à jamais (Dt, 5,29). Ces dix commandements tracent le cadre de toute vie commune de l'homme et de Dieu, permettant à chacun de mesurer sa fidélité et son infidélité à leur alliance, permettant à chacun un «examen de conscience. »

Comme Moïse sur la montagne, prenons donc un temps de recueillement suffisant pour prendre conscience de cette présence de Dieu, et à travers les questions que nous nous poserons, de nos infidélités à sa volonté.

L'examen de conscience que nous proposons ici n'est pas le seul possible, mais il peut être un point de départ pour une évaluation sérieuse de notre fidélité à nos promesses chrétiennes.

TU ADORERAS DIEU SEUL ET TU L'AIMERAS PLUS QUE TOUT.
TU NE PRONONCERAS LE NOM DE DIEU QU'AVEC RESPECT.
TU SANCTIFIERAS LE JOUR DU SEIGNEUR.
TU HONORERAS TON PÈRE ET TA MÈRE.
TU NE TUERAS PAS.
TU NE COMMETTRAS PAS D'IMPURETÉ.
TU NE VOLERAS PAS.
TU NE MENTIRAS PAS.
TU NE DÉSIRERAS PAS VOLONTAIREMENT L'IMPURETÉ.
TU NE DÉSIRERAS PAS INJUSTEMENT LE BIEN DES AUTRES

Sur le premier commandement : Dieu a-t-il été le premier servi dans mes journées ? Lui ai-je toujours fait confiance ? 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 développant mon instruction chrétienne, 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 à vivre ? 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 contraires à la chasteté ? Ai-je lu, écouté ou regardé avec complaisance des livres licencieux, des émissions de radio ou de télévision malsaines, des sites Internet malsains ? Ai-je évité les modes indécentes, les mauvaises fréquentations et les autres occasions de péché ? Ai-je recherché, seul ou avec d'autres, des plaisirs contraires à la chasteté ? 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'Église, à l'État et aux organisations collectives ? 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 ?

Jésus parle de la miséricorde du Père

En ce temps-là, les publicains et les pécheurs venaient tous à Jésus pour l'écouter. Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui : « Cet homme fait bon accueil aux pécheurs, et il mange avec eux ! » Alors Jésus leur dit cette parabole : « Si l'un de vous a cent brebis et qu'il en perd une, n'abandonne-t-il pas les 99 autres dans le désert pour aller chercher celle qui est perdue, jusqu'à ce qu'il la retrouve ? Quand il l'a retrouvée, il la prend sur ses épaules, tout joyeux, et, de retour chez lui, il rassemble ses amis et ses voisins pour leur dire : "Réjouissez-vous avec moi, car j'ai retrouvé ma brebis, celle qui était perdue !" Je vous le dis : C'est ainsi qu'il y aura de la joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit, plus que pour 99 justes qui n'ont pas besoin de conversion.

Ou encore, si une femme a dix pièces d'argent et qu'elle en perd une, ne va-t-elle pas allumer une lampe, balayer la maison, et chercher avec soin jusqu'à ce qu'elle la retrouve ? Quand elle l'a retrouvée, elle rassemble ses amies et ses voisines pour leur dire : "Réjouissez-vous avec moi, car j'ai retrouvé la pièce d'argent que j'avais perdue !" Ainsi je vous le dis : Il y a de la joie devant les anges de Dieu pour un seul pécheur qui se convertit. »

(Évangile selon saint Luc, 15, 10.)