

A dramatic landscape featuring a bright sunburst effect over a mountain range. The sun is positioned in the upper right, creating a strong lens flare that radiates across the sky. The mountains are silhouetted against the bright light, and the sky is a deep blue with some clouds. The overall mood is one of hope and divine light.

# **Guide préparatoire à la confession**

## **SE PRÉPARER À ACCUEILLIR LE PARDON DU SEIGNEUR**

Dans le sacrement du Pardon (la confession), nous rencontrons Jésus Christ qui, après être ressuscité des morts appela le souffle de l'Esprit Saint sur les Apôtres - les premiers prêtres - et leur accorda le pouvoir de pardonner les fautes en son nom (Jn 20:23). Le Coeur du Christ est brûlant d'amour pour nous. Son seul désir est que nous fassions l'expérience de sa grande et profonde miséricorde, en accueillant son pardon par la confession de nos péchés. Ce sacrement nous accorde la consolation du pardon reçu du Seigneur et fait grandir notre relation avec le Christ et son Église.

## PRIÈRE À MARIE AVANT LA CONFESION

*«Marie, Mère de Jésus et ma Mère, ton Fils est mort sur la croix pour moi. Aide-moi à confesser mes péchés avec humilité et en toute foi en la miséricorde de Dieu, pour que je puisse accueillir son pardon et sa paix.»*

## RECONNAÎTRE SON PÉCHÉ POUR GRANDIR EN SAINTETÉ

En tant que disciples de Jésus, il nous faut des révisions de vie afin d'y reconnaître nos manquements en pensées, en paroles, par actions et par omissions et les offrir au Seigneur pour en obtenir le pardon. Il faut avoir recours régulièrement à un tel examen de conscience, en toute confiance dans l'amour miséricordieux de Dieu et dans l'efficacité du sacrement du Pardon.

Tous et toutes, nous commettons le péché. Par contre nous ne le reconnaissons pas. Il faut être probe et courageux pour revenir sur nos refus de la grâce de Dieu et sur nos rejets de sa loi d'amour. La société contemporaine refuse souvent de regarder en face la réalité du péché et va parfois jusqu'à présenter certains comportements et styles de vie de péché comme des biens à désirer et à poursuivre. Dans son encyclique *Réconciliation et Pénitence*, le pape Jean-Paul II suggère que le péché caractéristique des temps modernes consiste en «la perte du sens du péché». Tenons compte du conseil de saint Jean : «Si nous disons que nous n'avons pas péché, nous nous décevons nous-mêmes et la vérité n'est pas en nous.» (1 Jn 1:8)

**Le péché** consiste en la transgression de la loi divine. S'il est vrai que le péché fait miroiter des biens et un bonheur illusoire, il est aussi vrai qu'il en résulte un tort causé au pécheur qui se trouve toujours la victime première du péché. L'Église enseigne qu'il existe deux sortes de péchés. **Le péché mortel** consiste en un choix libre et délibéré d'un objet connu comme gravement mauvais et qui détruit l'amitié avec Dieu et nous en sépare. (cf. 1 Jn 5:16-17). Chacune des trois conditions suivantes est requise pour qu'un péché soit mortel : (1) il doit porter sur un objet grave ; (2) il doit être commis

avec connaissance suffisante de sa gravité ; (3) il doit être commis dans un geste de volonté libre suffisante. **Le péché véniel** consiste en une légère offense envers Dieu et qui affaiblit notre relation avec lui mais ne la détruit pas.

**Le sacrement du Pardon** est la façon ordinaire de se faire remettre ses péchés. C'est un lieu de rencontre avec la miséricorde du Dieu Vivant et où celui-ci nous accueille dans notre faiblesse et notre péché. C'est également un lieu où s'approfondit notre croissance psychologique et spirituelle. Source de nombreuses grâces, on devrait célébrer ce sacrement régulièrement et chaque fois qu'on en ressent le besoin. La confession mensuelle s'avère un moyen sain et efficace de nous rapprocher de Dieu et pour mener une vie équilibrée, centrée sur le Christ.

## LA CONTRITION

La contrition - ou la douleur de nos péchés - est nécessaire pour recevoir le sacrement du Pardon et celle-ci doit comporter le ferme propos de changer notre comportement en évitant les occasions prochaines de péché - c'est-à-dire les situations, les personnes, les lieux et les choses qui nous entraînent au péché. La contrition de nos péchés est très différente de la tristesse ou de la haine de soi. Au fur et à mesure que nous nous rapprochons de Dieu, notre sens du péché et la contrition de notre péché s'approfondissent, tout comme notre joie, la paix de notre coeur et la pureté de notre conscience.

## 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. C'est pourquoi, je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser, de faire pénitence et d'éviter toute occasion prochaine de péché.*

## COMMENT SE CONFESSER

- Priez l'Esprit Saint de vous inspirer la connaissance de vous-même et la confiance en la miséricorde de Dieu. Examinez votre conscience, ayez la contrition sincère de vos péchés et prenez la résolution de changer de vie.
- Approchez-vous du prêtre et faites **le Signe de la croix**. En vous accueillant, le prêtre dira : «Que le Seigneur qui éclaire chaque cœur vous aide à connaître vos péchés et à vous confier en sa miséricorde» ou autres paroles semblables tirées de l'Écriture. Vous répondez : **Amen**. Et vous ajoutez : «**Bénissez-moi, mon père, parce que j'ai péché. Il y a \_\_\_ semaines / mois / années depuis ma dernière confession.**».
- Faites un aveu franc et sincère de vos péchés, en commençant d'abord par tous les péchés mortels, en donnant le nombre de fois pour chacun. Vous pouvez ensuite confesser vos péchés véniels. (Bien qu'il ne soit pas strictement nécessaire de confesser les péchés véniels, l'Église recommande de le faire.) Si vous ne savez pas si un péché est mortel ou véniel, demandez au prêtre. Si vous n'avez pas de péché mortel, confessez les péchés véniels commis depuis votre dernière confession ; vous pouvez aussi renouveler l'aveu d'un péché mortel de votre vie passée que vous regrettez particulièrement, en indiquant que vous l'avez déjà confessé.
- Écoutez alors les conseils que le prêtre daignera vous donner. Si jamais certaines questions sur la foi, la croissance en sainteté ou la gravité de telle ou telle action vous inquiètent, consultez le prêtre en toute liberté et confiance. Alors le prêtre vous donnera une pénitence.
- Dites votre acte de contrition au moment où le prêtre vous y invitera.
- Écoutez pendant que le confesseur vous donne l'absolution de vos péchés et réjouissez-vous de ce que le Seigneur vous a vraiment libéré de tous vos péchés. Si jamais vous oubliez de confesser un péché mortel, vous en êtes quand même pardonné, mais vous devez le mentionner lors de votre prochaine confession.
- Remplissez la pénitence reçue du confesseur prêtre.

*Si vous avez des inquiétudes ou que vous ne savez pas comment procéder, apportez le guide suivant avec vous ou dites-le au prêtre et il vous facilitera la tâche.*

## **GUIDE POUR BIEN EXAMINER SA CONSCIENCE**

**1. Tu adoreras le Seigneur, ton Dieu, et tu Le serviras. (...) Vous n'irez pas à la suite d'autres dieux.**

- Est-ce que je cherche à aimer Dieu de tout mon cœur, de toute mon âme et de toutes mes forces ? (Dt 6:5) Est-ce que je fais passer quelqu'un au-dessus de Dieu ? Est-ce que je prie tous les jours ?
- Ai-je été impliqué dans des affaires d'occultisme, telles que sorcellerie, séances, cartes tarot, cristaux nouvel-âge, tireuses de cartes, etc. ? Ai-je fait confiance aux horoscopes ?
- Ai-je communiqué en état de péché mortel ?
- Ai-je abusé du sacrement du Pardon en mentant au prêtre ou en omettant délibérément un péché mortel ?
- Ai-je renoncé à une vérité de foi par souci ou par respect pour l'opinion d'une autre personne ?

**2. Le nom du Seigneur est saint. C'est pourquoi tu ne peux en abuser.**

- Ai-je manqué de respect envers le nom du Seigneur ?
- Ai-je injurié le Seigneur, l'Église, la Sainte Vierge ou les saints et saintes ? Ai-je juré en utilisant des noms de lieux saints ou d'objets sacrés ?

**3. Souviens-toi du Jour du Seigneur pour le sanctifier.**

- Est-ce que je m'efforce de faire du dimanche un jour de prière, de repos et de relâche en évitant tout travail inutile ?
- Suis-je arrivé en retard à la messe ou ai-je quitté l'église avant la fin sans raison valable ?

**4. Honore ton père et ta mère.**

- Est-ce que je manifeste révérence et respect envers mes parents ?

- Ai-je fait du tort à mes parents délibérément ?
- Est-ce que je traite mes enfants avec amour et respect ?
- Est-ce que j'apporte mon soutien à tous les membres de la famille ? Est-ce que je vois au bien-être de chacun et chacune ?
- Ai-je négligé mes devoirs familiaux ?
- Est-ce que j'honore et respecte mes supérieurs légitimes ?

### **5. Tu ne tueras pas.**

- Ai-je fait du tort à quelqu'un en connaissance de cause ?
- Ai-je eu un avortement ou ai-je encouragé quelqu'un à avorter ?
- Ai-je fait des tentatives suicide ? Y ai-je pensé sérieusement ?
- Ai-je abusé d'alcool ou de drogues ?
- Ai-je conduit quelqu'un à faire le mal par mauvais exemple ou en l'encourageant à le faire ?

### **6. Tu ne commettras pas d'adultère.**

#### *Pour les personnes mariées*

- Suis-je fidèle à mon époux (mon épouse) tant en pensées qu'en actions ?
- Ai-je eu recours à la contraception ou à la stérilisation ?
- Mon mariage a-t-il été célébré en dehors de l'Église sans autorisation officielle ?

#### *Pour les personnes célibataires*

- Ai-je eu des relations sexuelles avec quelqu'un d'un sexe ou l'autre ?

#### *Pour tous et toutes*

- Est-ce que, délibérément, je me suis arrêté à de la documentation pornographique : revues, vidéos ou sites internet ?
- Me suis-je adonné à la masturbation ?
- Ai-je utilisé un langage impudique ou raconté des histoires sales ?
- Ma tenue vestimentaire est-elle modeste ?

### **7. Tu ne voleras pas.**

- Ai-je volé ou accepté des objets volés ?
- Ai-je délibérément détruit la propriété d'autrui ?
- Ai-je triché mes créanciers ?

- Est-ce que j'abuse du jeu ?
- Est-ce que je partage mes biens avec les pauvres et l'Église, selon mes moyens ?
- Ai-je piraté du matériel électronique : vidéos, musique, logiciels ?

### ***8. Tu ne témoigneras pas faussement contre ton prochain.***

- ? Ai-je raconté des mensonges ? Ai-je fait de faux serments ?
- ? Ai-je eu recours au plagiat ou à la tricherie académique ?
- Me suis-je adonné au commérage ? Ai-je révélé des secrets ou des renseignements confidentiels sans raison valable ?
- ? Ai-je détruit la réputation d'une autre personne en répandant des faussetés à son sujet ou en révélant ses défauts, ses fautes ou ses péchés.

### ***9. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain.***

- Ai-je délibérément et consciemment entretenu des pensées d'ordre sexuel à l'égard d'une personne autre que mon époux ou mon épouse ?
- Est-ce que je maîtrise mon imagination et mes sens ?
- Ai-je assisté à des pièces de théâtre ou à des films, regardé des émissions de télé ou des revues contenant des scènes impudiques avec l'intention délibérée d'en éprouver des sensations érotiques ? Est-ce que j'exerce du discernement dans mes choix de lectures ?

### ***10. Tu ne convoiteras pas les biens de ton prochain.***

- Ai-je des ressentiments de jalousie envers les biens, les talents, les habiletés, la beauté des autres ?

### ***Tu aimeras ton prochain comme toi-même.***

- Est-ce que j'aime mon prochain ? Y a-t-il quelqu'un que je n'aime pas ou que je refuse d'aimer ? Ai-je souhaité du mal ou de la malchance à quelqu'un ?
- Est-ce que je pardonne de tout coeur les personnes qui m'ont blessé ? Est-ce que j'entretiens de la haine ou de la rancune à leur égard ? Est-ce que je prie pour mes ennemis ?

- Ai-je ridiculisé ou humilié quelqu'un ?
- Est-ce que je cherche à venir en aide aux personnes dans le besoin ?
- Est-ce que je m'aime comme le Seigneur m'aime ? Est-ce que j'ai soin de ma santé - physique, émotive et spirituel ?
- Est-ce que je me pardonne mes fautes après les avoir présentées au Seigneur dans le sacrement du Pardon ?

### ***Les préceptes de l'Église***

- Ai-je manqué délibérément la messe le dimanche ou les jours de fête sans raison valable ?
- Est-ce que je me confesse au moins une fois l'an lorsque j'ai des péchés graves ?
- Est-ce que je vais communier au moins une fois l'an durant le Temps pascal ?
- Est-ce que je participe aux grandes fêtes du Seigneur, de la Sainte Vierge et des saints et saintes ?
- Est-ce que je «fais maigre» le vendredi durant le Carême (pour les personnes de 14 ans ou plus) et est-ce que je jeûne lors d'un repas principal le Mercredi des cendres et le Vendredi Saint (pour les personnes entre l'âge de 18 et 59 ans) ? Est-ce que j'observe le jeûne eucharistique d'une heure avant la communion ?
- Est-ce que je contribue aux biens matériels de l'Église ?

IMPRIMATUR

+ William E. Lori, S.T.D.

*Évêque auxiliaire à Washington*

8 octobre 1999