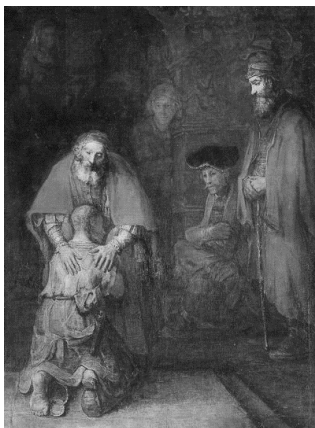


# Petit guide pour me confesser

Évangile selon saint Luc, chapitre 15, versets 11 à 32 :



*Il dit encore : Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : mon père, donne-moi la part de bien qui doit me revenir. Et le père leur partagea son bien. Peu de jours après, le plus jeune fils, ayant tout ramassé, partit pour un pays éloigné, où il dissipa son bien en vivant dans la débauche. Lorsqu'il eut tout dépensé, une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin. [...] Il se dit : Combien de mercenaires chez mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim ! Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : Mon père, j'ai péché contre le ciel et contre toi, je ne suis plus digne d'être appelé ton fils ; traite-moi comme l'un de tes mercenaires. Et il se leva, et alla vers son père. Comme il était encore loin, son père le vit et fut ému de compassion, il courut se jeter à son cou et le baisa. Le fils lui dit : Mon père, j'ai péché contre le ciel et contre toi, je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Mais le père dit à ses serviteurs : Apportez vite la plus belle robe, et l'en revêtez ; mettez-lui un anneau au doigt, et des souliers aux pieds. Amenez le veau gras, et tuez-le. Mangeons et réjouissons-nous ; car mon fils que voici était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé.*

Prépare-toi par un examen de conscience, les questions ci-dessous peuvent t'aider à te souvenir de tes péchés.

### **Examen de conscience**

*Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout (1<sup>er</sup> commandement)*

Dieu m'aime et pense toujours à moi. Et moi ? Est-ce que je pense à Lui, de temps en temps dans la journée ? Est-ce que je pense à Lui offrir ma journée dès mon réveil ?

- Ai-je manqué mes prières ? Du matin, du soir ? Souvent ?
- Est-ce que je pense que je suis devant le Roi du ciel : silence ? Bonne tenue ?
- Est-ce que je prie vraiment avec attention et amour ?
- Ai-je raccourci mes prières ? Supprimé sans raison l'examen de conscience du soir ?
- Est-ce que je pense à Le remercier pour tout ce qu'Il me donne ? A Lui demander son aide dans les difficultés ?
- Ai-je eu honte de paraître chrétien ?
- Ai-je tenu des conversations contre la religion ?
- Y a-t-il longtemps que je ne communie plus par négligence ?

*Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect. (2<sup>ème</sup> commandement)*

- Ai-je dit des gros mots ?
- Ai-je dit des jurons ?
- Ai-je fait des serments pour rien ?

*Tu sanctifieras le jour du Seigneur (3<sup>ème</sup> commandement)*

- Ai-je manqué par ma faute la Messe le dimanche ou les fêtes d'obligation ? Combien de fois ?
- A la messe, suis-je bien attentif, pour participer au sacrifice de Jésus, ou j'attends que cela se finisse, en pensant à autre chose ?
- Avant la communion, est-ce que je me prépare bien, de tout mon cœur, à recevoir Jésus Lui-même dans mon âme ?
- Après avoir communié, est-ce que je fais bien mon action de grâce ? (adorer, remercier, demander, offrir, résolution)
- Suis-je arrivé en retard ? A quel moment ?

*Tu honoreras ton père et ta mère (4<sup>ème</sup> commandement)*

Avec papa et maman :

- Est-ce que j'ai été gentil, affectueux, ou dur de cœur ? Poli ou insolent ?
- Ai-je toujours obéi ? ...Tout de suite, ou ai-je attendu que maman se fâche ?
- Ai-je obéi avec le sourire, ou en traînant les pieds et en grognant ?
- Ai-je répondu à mes parents ? A mes professeurs ?
- Me suis-je moqué d'eux ?

En classe :

- Est-ce que j'ai bien écouté le maître ?
- Est-ce que je l'ai respecté ? ou ai-je fait du « mauvais esprit » ?
- Est-ce que j'ai été sage, ou j'ai chahuté, je me suis excité ?

Avec les personnes âgées, ou les handicapés :

- Ai-je été respectueux ? Affectueux et compatissant pour leurs infirmités ? Patient ? Ou est-ce que je me suis moqué ?

- Ai-je cherché à les aider ? (porter un sac trop lourd, rendre un petit service) ... ou ai-je évité de me trouver sur leur chemin, pour ne pas m'occuper d'eux ?

Avec les autres de mon âge (frères, sœurs, cousins, amis)

- Est-ce que je sais laisser à l'autre ce qu'il y a de mieux, ou ai-je choisi pour moi la meilleure place, le meilleur morceau ?
- Est-ce que j'ai su accepter dans mon jeu ceux que j'aime le moins, qui restent seuls, ceux qu'on « laisse tomber » ? Ou les ai-je refusés ?
- Est-ce que je me suis occupé d'abord de moi, de mes affaires, de ce qui me plaît, ou ai-je cherché à faire plaisir aux autres avant de m'occuper de moi ?
- Est-ce que j'ai aidé celui qui était en difficulté ? Ou j'ai fait comme si je ne voyais pas ?
- Est-ce que j'ai accepté de prêter mes affaires ? Ou je refuse à chaque fois ?

Avec moi-même :

- Est-ce que je me crois le meilleur ? Est-ce que je me suis vanté ?
- Ai-je cherché à me faire remarquer, me faire admirer ? Parler fort, faire le fanfaron, voir si on me regarde ?
- Est-ce que je me suis trop regardé dans la glace, sans nécessité, en étant content de moi ?

*Tu ne tueras pas (5<sup>ème</sup> commandement)*

- Me suis-je disputé avec les autres ?
- Ai-je donné des coups ?
- Ai-je dit des choses méchantes ? Exprès, pour faire de la peine ?

- Ai-je gardé rancune ?
- Ai-je cherché à me venger ?
- Ai-je donné le mauvais exemple ou entraîné d'autres à pécher ?
- Ai-je voulu être le chef et commander (dans les jeux) ?
- Est-ce que j'ai été bon joueur, ou ai-je boudé si je n'ai pas gagné au jeu ?
- Est-ce que j'ai voulu avoir toujours raison, ou ai-je su reconnaître mes torts ? « est-ce toujours de la faute de l'autre » ?
- Est-ce que je me vexe facilement, si on me fait une remarque qui ne me plaît pas ?
- Est-ce que j'ai accepté d'aller lui demander pardon ? D'y aller « le premier » ?
- Est-ce que je me suis laissé aller à l'impatience - à l'indignation - à la violence ?
- Est-ce que je me suis mis en colère ? Souvent ?
- Ai-je fait des caprices ?
- Est-ce que j'ai gardé le sourire dans une contrariété ?
- Est-ce que je me suis amusé à faire souffrir des animaux ?

*Tu ne feras pas d'impureté (6<sup>ème</sup> commandement)*

*Tu n'auras pas de désir impur volontaire (9<sup>ème</sup> commandement)*

Si je pense que Dieu est présent en moi, depuis mon baptême, par l'état de grâce, je dois veiller à faire de mon corps une demeure (une habitation) digne de Lui, de sa Lumière, de sa Beauté : je dois être le reflet, le « miroir » de Dieu, puisque je suis fait à son image. C'est cela, la pureté. Voilà pourquoi il faut respecter son corps, sans se laisser aller à de mauvais gestes, de mauvaises manières, ou de vilaines paroles que Dieu n'aime pas, ni salir nos yeux par de mauvais films ou

de mauvais livres, de mauvaises images qui troublent mon âme et nous éloignent de Dieu : toutes les choses que maman ne voudrait pas que je voie.

- Ai-je regardé des images mauvaises, impures ? Ai-je cherché exprès des journaux impurs ?
- Ai-je accepté des pensées impures ? des désirs impurs ?
- Ai-je participé à de mauvaises conversations ? Est-ce moi qui ai entraîné ?
- Ai-je fait des actions impures ? Seul ? Avec d'autres ?

*Tu ne voleras pas (7<sup>ème</sup> commandement)*

*Tu ne désireras pas injustement le bien des autres (10<sup>ème</sup> commandement)*

- Ai-je pris ou cherché à prendre quelque chose qui n'était pas à moi (de la nourriture, de l'argent, des choses) ?
- Ai-je abîmé exprès ce qui ne m'appartenait pas ?
- Est-ce que je sais me contenter de ce que j'ai ou est-ce que je veux toujours autre chose que ce que j'ai ? Faut-il toujours que je réclame quelque chose en plus ? En grognant, en étant jamais content ?
- Ai-je triché au jeu ? Ai-je copié en classe, à un examen, à une composition, à un devoir ?
- Est-ce que j'ai été jaloux des autres ? Envieux du bonheur des autres ? Ai-je eu envie de leur faire du mal ?
- Est-ce que je me suis réjoui du mal qui leur arrivait ? (« c'est bien fait pour lui »)

*Tu ne mentiras pas (8<sup>ème</sup> commandement)*

- Ai-je menti (pour m'amuser, pour me vanter, pour ne pas être puni, pour tromper) ?
- Ai-je menti pour faire punir les autres ?

- Ai-je eu le courage d'aller avouer à maman ce que j'ai fait de mal ? (ou en classe, à la maîtresse...)
- Ai-je dit du mal des autres ? Etait-ce vrai (médisance) ? Ou l'ai-je inventé (calomnie) ?
- Ai-je cherché à faire punir les autres ?
- Ai-je pensé, sans raison suffisante, du mal des autres ?
- Ai-je été indiscret ? Ou curieux ? Ai-je cherché à connaître les secrets des autres ?
- Ai-je cherché à cacher mes défauts, et fait semblant d'avoir des qualités que je n'ai pas, pour bien me faire voir ? A faire le bien pour être vu, plutôt que pour plaire à Dieu ?
- Est-ce que j'ai été gourmand, glouton : trop mangé de ce que j'aime ? Ou ai-je fait le difficile ? Refusé de manger de ce que je n'aime pas ?
- Est-ce que j'ai fait des sacrifices, en me privant de quelque chose que j'aime, ou en mangeant ce que je n'aime pas sans faire de grimaces, avec le sourire ?
- Est-ce que j'ai été curieux, en cherchant à savoir ce qui ne me regarde pas ?
- Est-ce que j'ai été paresseux : pour me lever le matin ? Pour aider papa ou maman ? Pour autre chose ?

## Avec le prêtre

Maintenant que tu as fait ton examen de conscience tu peux aller voir le prêtre, voici comment se déroule la confession :

Quand je suis avec le prêtre, je peux me mettre à genoux ou m'asseoir.

### **Je peux dire pour commencer :**

« Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché. » Le prêtre me bénira et nous ferons ensemble le signe de la Croix, Au Nom du Père et du Fils et du Saint Esprit.

### **Aveu des péchés (confession) :**

Je commence par dire au prêtre quand est-ce que je me suis confessé pour la dernière fois. Ensuite je reconnais et avoue tous les péchés dont je me souviens.

Je peux interroger le prêtre pour qu'il m'aide à faire la vérité.

Ecoute ensuite le prêtre te conseiller et t'encourager. Reçois la pénitence pour unir ta réparation à celle du Christ sur la croix. Puis récite 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.**

Je peux alors accomplir la pénitence demandée par le prêtre, rendre grâce et remercier le Seigneur pour sa Miséricorde infinie.

