

## AVANT LA CONFESSION

**L'EXAMEN DE CONSCIENCE** : se mettre dans la lumière de Dieu pour se rappeler les péchés et les ombres qui ont taché notre vie.

## APRÈS LA CONFESSION

**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

En me présentant devant le prêtre, je dis :  
**« Bénissez- moi mon Père, parce que j'ai péché.  
Je ne me suis pas confessé depuis ... X mois. »**

Je dis mes péchés avec simplicité.  
Quand le prêtre entend la confession d'une personne, il est lié par un secret absolu.

Le prêtre me donne une pénitence que j'effectuerai sans délai.

Je dis 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.***

Le prêtre me donne l'absolution, c'est-à-dire le pardon de Dieu.  
Je réponds « **Amen** ».

## La Confession : SACREMENT DE LA RÉCONCILIATION



**« Nous vous en supplions, au nom du Christ : laissez-vous réconcilier avec Dieu »**  
*(Saint Paul, 2 Co 5, 20)*

## EXAMEN DE CONSCIENCE

### Dieu

- est-ce que je suis allé la messe le dimanche ?
- est-ce que je prie assez
- est-ce que je cherche à avoir une vie spirituelle ?
- est-ce que je me suis vanté suite à un succès ?
- à la messe, ai-je été attentif ou mes pensées se sont sans cesse envolées ?
- est-ce que j'ai triché dans les études, au travail ? (magouille, corruption...)
- est-ce que je me suis amusé à faire de la magie, à porter crédit aux horoscopes, à faire tourner les tables ?
- est-ce que je mens ?
- ai-je posé des actes d'égoïsme qui me centrent sur moi et non sur Dieu ?
- est-ce que je prends du temps pour me former chrétiennement ?
- est-ce que je cherche à comprendre ce que l'Eglise enseigne et pourquoi elle l'enseigne ?
- est-ce que je cautionne de mauvaises discussions ?

### Les autres

- est-ce que je critique facilement, ai-je posé des jugements sans connaître ?
- ai-je désobéi aux parents ?
- quel regard est-ce que je pose sur l'autre ? mon attitude est-elle juste et respectueuse ?
- respect des règles de politesse et de vie avec le voisinage (propreté, musique trop forte) ?
- ma ponctualité à mes rendez-vous, à mon arrivée au travail ?
- est-ce que je ne me suis pas laissé emporter trop facilement par la colère ?
- est-ce que j'ai dit du mal de quelqu'un ?
- est-ce que j'ai exagéré des choses que j'ai entendu dire ?
- est-ce que je respecte mes collègues de travail, mes professeurs, mes supérieurs ?
- est-ce que je respecte mes parents, les personnes âgées ?
- suis-je jaloux ?
- quels sont mon respect et mon attention auprès des personnes malades ou handicapées ?
- sur la route : rouler trop vite, jouer avec sa vie et avec celle des autres ?

### Moi

- est-ce que je suis fainéant ?
- ai-je séché des cours ?
- bâcler son travail, n'en faire qu'à sa tête
- ne pas choisir les bonnes priorités : sorties avant le travail
- boire trop en soirée, faire des choses qu'on ne ferait pas habituellement
- quel est mon rapport aux cigarettes et autres ?
- est-ce que j'ai été impur dans mes paroles, mes pensées, mes actes ?
- est-ce que j'ai regardé de la pornographie ?
- est-ce que j'ai une vie équilibrée humainement ?
- est-ce que je me laisse prendre par la télé, les jeux informatiques, internet ?
- est-ce que j'ai passé trop de temps sur mon portable ?
- est-ce que je fais un bon usage de mon argent ?