

PETIT GUIDE POUR SE CONFESSER
À L'USAGE DES PETITS ET DES GRANDS...

*« Je rendrai grâce au Seigneur en confessant mes péchés. »
Ps 31*

Régulièrement, l'Église, au Nom du Christ, nous invite à célébrer le sacrement de la Réconciliation. Se confesser n'est pas toujours facile. Ce petit guide peut nous y aider.

*« Si nous disons : "Nous n'avons pas de péché", nous nous abusons, la vérité n'est pas en nous »
1 Jn 1, 8*

Pour faire la vérité, l'Église nous invite à examiner notre conscience à la lumière de la Parole de Dieu (les 10 commandements, les Paroles de Jésus...) et à confesser tous les péchés dont nous avons conscience.

D'après le commandement de l'Église, « tout fidèle parvenu à l'âge de la discrétion doit confesser, au moins une fois par an, les péchés graves dont il a conscience. » Celui qui a conscience d'avoir commis un péché mortel ne doit pas recevoir la Sainte communion, même s'il éprouve une grande contrition, sans avoir préalablement reçu l'absolution sacramentelle. Les enfants doivent accéder au sacrement de la Pénitence avant de recevoir pour la première fois la Sainte communion (Catéchisme de l'Église Catholique n° 1457).

« Il serait illusoire de vouloir tendre à la sainteté, selon la vocation que chacun a reçue de Dieu, sans s'approcher fréquemment et avec ferveur de ce sacrement de la conversion et de la sanctification. »

Jean Paul II

« Au moins une fois par an » n'est qu'un minimum indispensable. Mais nous pouvons aussi nous confesser régulièrement pour former notre conscience, pour lutter contre nos penchants mauvais, pour nous laisser guérir par le Christ, pour progresser dans la vie de l'Esprit. En recevant plus fréquemment, par ce sacrement, le don de la miséricorde du Père, nous sommes poussés à être miséricordieux comme Lui (cf. Lc 6, 36).

*« Je suis venu appeler non pas les justes, mais les pécheurs. »
Mc 2, 17*

*« Dieu est riche en miséricorde. »
Ep 2, 4*

Pour l'examen de conscience, chacun doit se mettre en face, non pas d'un catalogue de péchés, mais en face du Père riche en Miséricorde qui nous a parlé en son Fils. Cependant, certaines formules, certains textes résument fidèlement la Parole de Dieu et peuvent nous aider. Les examens de conscience nous aident aussi à approfondir tel ou tel aspect, telle dimension de notre vie. La vie, l'exemple et l'enseignement des saints nous aident aussi.

LES 10 COMMANDEMENTS :

Un seul Dieu tu adoreras et aimeras parfaitement ;
Son saint nom tu respecteras, fuyant blasphème et faux serment.
Le jour du Seigneur garderas, en servant Dieu dévotement.
Tes père et mère honoreras, tes supérieurs pareillement.
Meurtre et scandale éviteras, haine et colère pareillement.
La pureté observeras en tes actes soigneusement.
Le bien d'autrui tu ne prendras, ni retiendras injustement.
La médisance banniras et le mensonge également.



En pensées, désirs veilleras à rester pur entièrement.
Bien d'autrui ne convoiteras pour l'avoir malhonnêtement.

LES 7 PECHES CAPITALS :

1. Orgueil.
2. Avarice.
3. Envie.
4. Colère.
5. Impureté.
6. Gourmandise.
7. Paresse ou acédie.



Quand je suis avec le prêtre, au confessionnal ou dans un autre endroit, 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 reconnais et avoue tous les péchés dont je me souviens. Je peux interroger le prêtre pour qu'il m'aide à faire la vérité.

Le prêtre, par quelques paroles, m'aidera à trouver un chemin concret de conversion (**pénitence**).

Je peux dire alors un **acte de contrition** pour redire le regret de tous mes péchés.

Le prêtre me donnera l'**absolution** : tous mes péchés sont pardonnés au Nom de Dieu.

Je peux alors **rendre grâce** et remercier le Seigneur pour sa Miséricorde infinie.

« Je retournerai me confesser à toutes les grandes fêtes et c'était une vraie fête pour moi à chaque fois que j'y allais ». Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus.

Actes de Contrition (exemples):

"Mon Dieu, j'ai péché contre toi et mes frères, mais près de toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir et donne-moi la force de vivre selon ton amour."

ou bien :

"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."

"On pourrait croire que c'est parce que je n'ai pas péché que j'ai une confiance si grande dans le bon Dieu. Dites bien, ma Mère, que, si j'avais commis tous les crimes possibles, j'aurais toujours la même confiance, je sens que toute cette multitude d'offenses serait comme une goutte d'eau jetée dans un brasier ardent." Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus.

« Se montrer miséricordieux est le propre de Dieu et c'est là surtout que sa toute puissance se manifeste avec le plus d'éclat. » Saint Thomas d'Aquin.