

PETIT EXAMEN DE CONSCIENCE A PARTIR DES VERTUS THEOLOGALES

ACTE DE FOI

Mon Dieu, je crois fermement toutes les vérités que vous avez révélées et que vous nous enseignez par votre Eglise, parce que vous ne pouvez ni vous tromper, ni nous tromper.

Jésus leur dit : « Pourquoi avoir peur, hommes de peu de foi ? » Mt 8, 26.

N'ai-je pas manqué de foi à certains moments ?

M'est-il arrivé d'avoir honte de ma foi ? De « renier » le Christ devant les autres ?

Ai-je pris le temps de former, d'éclairer ma foi, de la cultiver ?

Ai-je suffisamment nourri ma foi par la lecture de la Parole de Dieu, par la célébration des sacrements (Confession régulière, messe du dimanche ...) ?

Entraîné par les autres, ai-je critiqué l'Eglise ou refusé d'écouter ses enseignements ?

Ai-je peur que Dieu m'appelle à le suivre de plus près ? M'arrive-t-il de douter de l'amour de Dieu pour moi, de son aide ?

ACTE D'ESPERANCE

Mon Dieu, j'espère avec une ferme confiance que vous me donnerez, par les mérites de Jésus-Christ, votre grâce en ce monde et le bonheur éternel dans l'autre, parce que vous l'avez promis et que vous tenez toujours vos promesses.

L'espérance ne trompe pas. Rm 5, 5

N'ai-je pas tendance à me décourager facilement ?

Ne suis-je pas de ceux qui abandonnent facilement la prière, qui manquent de persévérance, qui n'attendent rien de Dieu ?

Est-ce que je me contente de vivre au « jour le jour », sans cultiver aucun désir spirituel ?

Est-ce que je profite de tout ce qui m'est donné sans savoir si cela est bon pour moi pour aujourd'hui, demain et pour l'éternité ?

Est-ce que j'en veux à Dieu par que je pense qu'Il n'exauce pas ma prière ? Ai-je douté de sa miséricorde ?

M'arrive-t-il d'enfermer facilement les autres dans des jugements définitifs sans rien faire pour les aider à progresser ?

Est-ce que je mets tous mes désirs dans les biens matériels ? L'argent que j'ai ou que je rêve d'avoir ne me rend-il pas esclave ?

Ai-je espéré que la drogue, l'alcool ou la pornographie pouvait améliorer ma situation ?

Certaines de mes activités ne sont-elles pas une fuite pour oublier les difficultés que je rencontre ?

ACTE DE CHARITE

Mon Dieu, je vous aime de tout mon cœur et par-dessus toutes choses, parce que vous êtes infiniment bon, et j'aime mon prochain comme moi-même pour l'amour de vous.

Jésus lui répondit : « *Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même.* Tout ce qu'il y a dans l'Écriture - dans la Loi et les Prophètes - dépend de ces deux commandements. » Mt 22, 37-40.

Est-ce que j'aime Dieu de tout mon cœur ? Tient-il la première place dans ma vie ? Est-ce que je l'adore ?

Est-ce que j'aime les autres, tous les autres, pas seulement ceux qui m'aiment mais aussi mes ennemis ? Est-ce que je pardonne à ceux qui font du mal ?

Est-ce que j'aime mes parents ? mes frères et sœurs ? Quel regard je porte sur les autres, en particulier les pauvres, les étrangers, les handicapés ?

Est-ce que je m'aime en vérité ? Est-ce que je désire pour moi la sainteté ? Suis-je obéissant à la volonté de Dieu ? Ou bien est-ce que l'égoïsme m'enferme sur moi-même, me coupe des autres, me conduit à être méchant, injuste... ou à être « mal dans ma peau » ? M'arrive-t-il de me détester ?

Est-ce que je rends service chaque fois qu'on me le demande ? Et sans qu'on me le demande ? Est-ce que je cherche à dominer les autres ou bien à me mettre à leur service ? Suis-je esclave du regard des autres ?

Suis-je capable de partager ? Qu'est-ce que je fais pour ceux qui n'ont rien ? Pour ceux qui ne connaissent pas encore le Christ ?

Est-ce que je suis capable d'aider quelqu'un qui se laisse séduire par le mal ?

Est-ce que je respecte mon corps, celui des autres ?

Ai-je volé ? Menti ? Triché ? Ai-je été grossier avec les autres ?

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. Amen.

Ou

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.