

REPÈRES POUR SE PRESENTER EN VERITE DEVANT DIEU (EXAMEN DE CONSCIENCE) n°1

« Si nous disons : 'Nous n'avons pas de péché', la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, lui, fidèle et juste, nous pardonnera » (cf. 1Jn 1, 8-9).

Jésus me parle de l'Amour de Dieu

« Pierre, m'aimes-tu ? » ; « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toutes tes forces » ; « Lorsque vous priez dites : "Notre Père..." » : Qui est Jésus pour moi ? Quelqu'un à rencontrer ? Quelle est la place la prière dans ma vie ? Est-ce que je parviens à me laisser aimer par Dieu ? Est-ce que je cherche à l'aimer à mon tour ?

« Faites ceci en mémoire de Moi. Celui qui mange ma chair et boit mon sang aura la vie éternelle. » : Quelle est la place de l'Eucharistie (la messe) dans ma vie ? Si je communie, comment est-ce que je m'y prépare et comment la vie du Christ reçue me pousse à vivre la communion avec les autres ?

« Pourquoi m'appelez-vous Seigneur, et ne faites-vous pas ce que je dis ? » : dans ma vie quotidienne, l'Evangile de Jésus inspire-t-il mes attitudes, mes projets, mes actions ?

Jésus me parle d'amour de moi-même

« Regardez les oiseaux du ciel, les lis des champs... vous valez plus qu'eux » : est-ce que je m'accepte tel(le) que je suis ? est-ce que je sais que je vaudrais « cher » pour Dieu qui est Amour et est-ce que je le remercie pour la « merveille que je suis » (Ps 138) ?

« A son serviteur, le maître confia cinq talents » : qu'est-ce que je fais des talents que j'ai reçus ? comment j'exerce ma responsabilité ?

« Lève-toi et marche ! » ; « confiance » : comment est-ce que je m'engage dans la vie ? est-ce que je parviens à me relever après mes chutes ? est-ce que je parviens à vivre le moment présent ou est-ce que je suis prisonnier des remords pour mon passé ou paralysé par mes peurs de l'avenir ?

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple de l'Esprit ? » : comment est-ce que je respecte et aime mon corps ? est-ce que je parviens à être maître de moi ? est-ce que mes pensées et mes actions sont claires ?

« vous avez dans le cœur la jalousie amère et l'esprit de rivalité » : est-ce que je donne prise à l'esprit de comparaison ? par orgueil ou par mésestime de soi ?

Jésus me parle d'amour des autres

« Aimez-vous les uns les autres comme Je vous ai aimés » ; « ce que vous faites au plus petit d'entre les miens, c'est à Moi que vous le faites » : comment est-ce que j'aime les autres ? quelle place ont dans ma vie les plus pauvres et les plus fragiles ?

« Je ne suis pas venu pour juger et condamner, mais pour sauver » : suis-je davantage prompt à juger et condamner ou à écouter, comprendre, aider ?

« Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons » ; « si tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, va d'abord te réconcilier avec lui » : est-ce que j'essaie de vivre le pardon ?

« Partage ton pain avec celui qui a faim » : est-ce que je partage mes biens, donne de mon temps, etc. ?

« Si ton œil est pur, ton corps tout entier est dans la lumière » ; « aucune parole mauvaise ne doit sortir de votre bouche ; mais, s'il en est besoin, dites une parole bonne et constructive, bienveillante » : est-ce que je me garde de la critique ? quelle bienveillance dans mes paroles et mes attitudes ?

Jésus m'appelle au service du monde

« Vous êtes le sel de la terre, la lumière du monde » ; « vous ne pouvez pas servir Dieu et l'argent » ; « que celui qui veut être le premier se fasse le serviteur de tous » ; « heureux les affamés et assoiffés de justice » ; « heureux les artisans de paix » ; « vous serez mes témoins jusqu'aux extrémités de la terre » ; « il y a plus de joie à donner qu'à recevoir ».

Sous le regard de Jésus-Christ, revoir : ma vie de famille, ma vie professionnelle, mes loisirs, ma vie de citoyen, mes engagements solidaires, mes responsabilités (celles que j'ai, celles que je refuse), ma part active dans l'Eglise.

Faire le bien...

Pratiquer les **vertus** (habitudes à poser des actes bons) théologiques : **la foi** (la confiance en Dieu, l'écoute de sa Parole, etc.), **l'espérance** (croire en la victoire du Christ sur le mal et croire à la puissance de la miséricorde de Dieu pour moi et pour le monde) ; **la charité** (s'exercer à donner le meilleur de soi-même comme Dieu nous l'enseigne).

Pratiquer les **vertus cardinales** : **la force** (persévérer dans l'effort ou la difficulté ; faire son devoir d'état ; etc.), **la justice** (rendre à chacun ce qui lui est dû à Dieu, à soi-même et aux autres), **la tempérance** (faire toute chose avec une juste mesure ; être maître de ses pulsions et désirs) et **la prudence** (choisir ce qui est bon pour moi et pour les autres ; discerner les justes moyens de l'accomplir ; se tenir à distance des risques de pécher).

... et éviter de faire le mal

Ne pas tomber dans les vices (habitude à poser des actes mauvais) : **l'orgueil** (désirer ou penser être "autre chose que ce que l'on est" ; vouloir paraître ; ne pas reconnaître ses faiblesses ; refuser une certaine dépendance vis-à-vis de Dieu ou des autres), **la colère** (emportement déraisonné jusqu'à la perte de maîtrise de soi), **l'avarice** (repli sur soi, difficulté à donner ou à partager), **l'envie** (peur de manquer, triste jalousie devant les biens matériels ou spirituels des autres), **la gourmandise** (rapport désordonné tant à la quantité qu'à la qualité d'un bien ; compulsion), **l'impureté ou la luxure** (manque de respect pour son corps et celui des autres, en pensée, en parole ou en acte), **la paresse** (ne pas faire ce qu'on doit accomplir), **la tristesse** (elle devient un vice quand elle mène à un repli sur soi, à une complaisance volontaire qui mène au désespoir).

Le fils dit à son Père : « Père, j'ai péché... » Alors, le Père, touché de compassion, courut se jeter au cou de son fils. Il l'embrassa tendrement et dit à ses serviteurs : « Vite, apportez la plus belle robe et l'en revêtez ; mettez-lui un anneau au doigt et des chaussures aux pieds. Menez le veau gras et tuez-le, mangeons et festoyons, car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie. Il était perdu et il est retrouvé. » (Lc 15, 11-24)

REPÈRES POUR SE PRESENTER EN VERITE DEVANT DIEU (EXAMEN DE CONSCIENCE) n°2

« Si nous disons : 'Nous n'avons pas de péché', la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, lui, fidèle et juste, nous pardonnera » (cf. 1Jn 1, 8-9).

1. PÉCHÉS COMMIS CONTRE DIEU

- J'ai abandonné la pratique religieuse, ou j'ai négligé mes « devoirs » envers Dieu, ne lui accordant (presque) aucune place dans ma vie
- Je ne suis pas allé à la Messe le dimanche et les jours où Dieu me le demande par la voix de son Eglise (par paresse ? par négligence ?).
- Je n'ai pas consacré (assez) de temps à la prière (par égoïsme ? par manque de détermination ? par manque d'organisation ?). J'ai volontairement entretenu des distractions dans mes prières. Je n'ai pas répondu à des appels particuliers que Dieu m'adressait, m'invitant par ex. à louer ou à l'adoration eucharistique, etc.
- Je ne lis pas (peu) la Parole de Dieu. Plus généralement, ma vie spirituelle est tiède et paresseuse.
- J'ai omis les pratiques de pénitence, aux jours prescrits.
- J'ai communiqué sans avoir cherché à me préparer, ou après avoir commis des péchés graves (non confessés).
- J'ai refusé de me confesser pour certaines fautes graves. Je n'ai pas été toujours sincère dans la confession de mes péchés, notamment en cachant certains péchés ou en ne les nommant pas vraiment (par orgueil ? par honte ? par refus de conversion ?)
- Dans des périodes de doutes contre la foi, je n'ai pas essayé de résister. Je n'ai pas cherché à mieux connaître ma foi, etc.
- J'ai refusé d'accueillir certains enseignements de l'Evangile et de l'Eglise, je n'ai pas essayé de les comprendre. J'ai formulé publiquement des critiques envers l'Eglise et certains de ses pasteurs.
- J'adhère à des sectes ou des sociétés secrètes (par ex. Franc-maçonnerie), à des croyances contraires à la foi (par ex. à la réincarnation).
- En famille ou au travail, j'ai eu peur de témoigner ou j'ai eu honte de laisser paraître que je suis chrétien ou mon amour pour l'Eucharistie.
- J'ai pratiqué la magie ou le spiritisme, fait usage des talismans ou portes-bonheur, consulté les horoscopes (même sous forme de plaisanterie), fréquenté les voyants, guérisseurs ou marabouts.
- J'ai péché contre l'espérance en m'appuyant plus sur mes propres forces et mes richesses, que sur Dieu. J'entretiens le découragement ou le désespoir, j'entretiens des doutes sur la miséricorde de Dieu.
- J'ai manqué de respect envers Dieu par ma parole (blasphème) et par ma conduite. Je ne freine pas ou j'entretiens des sentiments de « haine » contre Dieu, par exemple suite à de épreuves.

2. PECHES CONTRE LE PROCHAIN

- Contre le prochain : manquer de patience et d'accueil ; entretenir un esprit de vengeance, de jalousie, d'envie ou de rancœur ; refuser (d'essayer) de pardonner ; médire, calomnier, critiquer ; mentir ou déformer la vérité ; pousser autrui au péché ; mépriser les autres...
- Contre les parents ou des responsables : manque de

respect, d'obéissance et d'esprit de service, insolence...

- A l'égard de ses enfants : mauvais exemples, manques de compréhension ou manques de fermeté dans l'éducation humaine et chrétienne... Corrections faites sous l'empire de la colère ; manques d'espérance ; avoir tenté de s'opposer à leur vocation.
- Entre époux : disputes incessantes ; absence de réconciliation claire (demande, offre) ; manque de disponibilité vis-à-vis du conjoint, d'écoute et d'attention à l'égard de ses attentes (par lassitude ? par égoïsme ? en fuyant à l'extérieur ?) ; certains défauts de maîtrise de soi, de respect et de chasteté, résistances pour vivre les exigences de l'ouverture à la vie et de la parentalité responsable (contraception par rejet délibéré de cet appel de l'Evangile ? par ignorance, faiblesse ou manque de générosité ? etc.)...
- Vivre en concubinage ou avoir des relations sexuelles en dehors du mariage religieux (par imprudence ou faiblesse ? par incompréhension ? par choix délibéré en opposition consciente à la Parole de Dieu ?). Adultère.
- Contre la justice : être malhonnête dans les études ou le travail ; voler ; ne pas payer ses dettes ou ses impôts ; faire des faux en écriture, etc. ; être paresseux dans le travail ; refuser d'aider les plus pauvres, être avare, gaspiller, dépenser inutilement...
- Imprudence en voiture ou dans certaines activités sportives, etc.
- Participer de quelque façon à un avortement (directement ou indirectement en conseillant), ou à la mort de quelqu'un (euthanasie, par exemple).

3. PECHES COMMIS CONTRE SOI-MEME

- Orgueil et égoïsme ; recherche des avantages personnels de manière déséquilibrée.
- Colère, sans justes motifs et entretenue, contre soi-même ou contre son prochain.
- Paresse dans sa vie personnelle ou dans ses devoirs ; manque d'équilibre de vie (par exemple : heures de coucher et de lever, équilibre travail et détente, etc.).
- Perte de temps démesurée ou mauvais usage des moyens de communication (télévision, Internet, Facebook, etc...)
- Négliger sa santé (son corps) ou au contraire s'en soucier exagérément.
- Etre gourmand, abuser de la boisson, seul ou avec d'autres. Fumer avec excès ; user de la drogue ; regarder des films de violence qui ne font pas grandir.
- Autoérotisme (masturbation) (accident ou habitude ?)
- Regarder des images et des films pornographiques ou érotiques ; écouter des histoires peu saines.
- Ne pas fuir les compagnies qui incitent au mal.
- Vivre hors du moment présent, étant trop dans le rêve (avenir virtuel) ou dans la nostalgie voire la culpabilité (passé). Entretien de cette fuite par ex. par des lectures...
- Etre occasion de scandale pour les autres ; chercher à provoquer ou à séduire les autres par son comportement.
- Coquetterie ou vanité (sous toutes ses formes).

Le fils dit à son Père : « Père, j'ai péché... » Alors, le Père, touché de compassion, courut se jeter au cou de son fils. Il l'embrassa tendrement et dit à ses serviteurs : « Vite, apportez la plus belle robe et l'en revêtez ; mettez-lui un anneau au doigt et des chaussures aux pieds. Menez le veau gras et tuez-le, mangeons et festoyons, car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie. Il était perdu et il est retrouvé. » (Lc 15, 11-24)

GUIDE POUR LA CONFESSION

POUR LES CHRETIENS « PRATIQUANTS »

« *Je t'en prie, donne-moi ton péché !* » (Jésus à saint Jérôme)

« *Célébrer le sacrement de la réconciliation signifie être enveloppés par une étreinte chaleureuse : c'est l'étreinte de la miséricorde infinie du Père* » (FRANÇOIS)

1. LA PREPARATION

L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Si vous avez dix minutes pour vous **préparer à la confession**, passez-en sept à **regarder Jésus**, puis, dans la lumière de son amour, **rappelez-vous les péchés** et les mauvaises habitudes qui entachent votre vie. *Voir au verso le guide pour faire son examen de conscience.*

Cet examen de conscience doit éviter **deux excès** :

- une **conscience amoindrie** qui a perdu au moins partiellement le sens du péché ou qui dissimule les péchés graves ; la conscience doit être fine et délicate, reconnaissant humblement et rejetant le péché ;
- une **conscience scrupuleuse** qui se perd dans le détail de péchés parfois imaginaires.

« *Le fait de se reconnaître pécheur est une grâce. Une grâce qui nous est donnée [et qu'il faut donc demander]* » (FRANÇOIS)

LA CONTRITION

C'est la souffrance d'un cœur qui regrette son péché et pleure son mal, pas tant par crainte du châtement ou par humiliation devant l'échec, que par douleur d'avoir offensé Dieu et ses frères. Sans contrition sincère, le pardon ne peut être véritablement demandé et reçu avec fruit : c'est donc une grâce à demander au Seigneur !

2. LA CELEBRATION DU SACREMENT

« *Dans la célébration de ce sacrement, le prêtre ne représente pas seulement Dieu mais toute la communauté, qui se reconnaît dans la fragilité de chacun de ses membres, qui est émue en entendant son repentir, qui se réconcilie avec lui, lui redonne courage et l'accompagne sur son chemin de conversion et de maturation humaine et chrétienne* » (FRANÇOIS)

L'ACCUEIL

Vous pouvez vous mettre à genoux ou assis(e), selon ce qui vous aidera le mieux à vivre cette démarche. Le prêtre vous accueillera et ensemble vous commencerez la célébration par **un signe de croix** qui rappelle la victoire du Christ dont on a bénéficié au jour de son baptême.

Il est bon de préciser, au moins de manière approximative, la date de sa dernière confession et de **se présenter rapidement** : situation familiale, éventuellement profession, etc...

LA CONFESSION DES PECHES

– Elle doit être sincère et complète. Autant que possible, on confesse des **actes précis** et non pas seulement des tendances générales (« j'ai péché par orgueil plusieurs fois en faisant... , par exemple lundi j'ai... », plutôt que « je suis orgueilleux »).

– Depuis la dernière confession, **tous les péchés graves** – actes libres, pleinement conscients et volontaires qui s'opposent aux commandements de Dieu – doivent être **explicitement confessés**.

– Si bien souvent il n'est pas nécessaire de donner tous les détails ou de raconter ce qui s'est passé, il est en revanche important de **nommer les péchés** par leur nom : si par peur ou honte, nous n'écartons pas de notre être certains péchés en les nommant clairement, nous demeurons dans la confusion en laquelle consiste le péché et ne favorisons pas la guérison et la libération par la grâce. D'ailleurs, « *la honte est salutaire, [elle] fait du bien, parce qu'elle nous rend plus humbles, et le prêtre reçoit avec amour et avec tendresse cette confession et, au nom de Dieu, il pardonne. [...] Il ne faut pas avoir peur de la confession !* » (FRANÇOIS) ; « *le péché est bien plus qu'une tache. Le péché est une blessure qui doit être soignée, pansée* » (FRANÇOIS)

– Comme nous le disons dans le « Je confesse à Dieu », nous pouvons pécher « par action », mais aussi « **par omission** », c'est-à-dire non seulement **en faisant le mal**, mais aussi **en ne faisant pas le bien** que nous avons personnellement reconnu comme devant être accompli.

– Le prêtre est tenu au **secret absolu** vis-à-vis de ce qui relève de la confession. Dans ce sacrement, c'est **Dieu qui agit** à travers lui, aussi son cœur est-il particulièrement uni à celui de Dieu : il ne s'étonne donc de rien, ne condamne pas, il est au contraire saisi de compassion (le cœur de tout homme n'est-il pas malade ? cf. Jérémie 17,9)...

ACTE DE CONTRITION

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de t'avoir offensé, parce que tu es infiniment bon et infiniment aimable, et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de ta sainte grâce, de ne plus t'offenser et de faire pénitence. »

Autre prière de contrition, au choix

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.

LE PARDON DES PECHES

Il est exprimé au moment où le prêtre, après avoir écouté la confession et éventuellement donné quelques conseils, trace le signe de la croix en disant :

« Et moi, ✠ au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous vos péchés. »

3. LES PROLONGEMENTS

Le prêtre propose une **PENITENCE**. Ce peut être une prière, un jeûne, une aumône, un petit sacrifice, un effort... C'est une manière de participer à la réparation du mal commis, de refaire un premier pas concret sur le chemin de la sainteté... Il importe aussi de remercier Dieu.

Enfin, le changement de vie vient de la **CONVERSION** du cœur : « Désormais, je prends la ferme résolution par amour de Dieu – d'éviter le péché et de me tenir aussi éloigné que possible des occasions de chute. Et s'il m'arrive de retomber, je reprendrai de nouveau le chemin du pardon. »

P.S. Aux différentes étapes (avant, pendant et après la célébration), il est très profitable de lire et de prier l'un ou l'autre passage de la Parole de Dieu (Bible).

GUIDE POUR LA CONFESSION

POUR LES « RECOMMENÇANTS » ET LES AUTRES

COMMENT SE CONFESSER ?

Une suggestion du Cardinal Martini

Je veux simplement faire une suggestion à ceux qui ont peut-être, à un moment donné, espacé de plus en plus leurs confessions sans réussir à bien analyser le pourquoi et sont dans l'incapacité de reprendre une pratique désormais formelle, à cause d'un certain malaise intérieur. Je voudrais proposer une suggestion uniquement parce qu'elle m'a été utile. [...] Je me suis demandé, ou le Seigneur m'a inspiré de me demander, lorsqu'une confession courte et à la hâte me pesait, pourquoi ne pas **essayer de la faire plus longue et avec plus de calme**. [...] Alors, avec l'aide de quelqu'un d'autre, je suis passé de la confession à ce que j'appellerais un dialogue pénitentiel.

Il s'agit d'un dialogue avec un frère qui représente l'Eglise, donc un prêtre, en qui je vois un représentant direct de Dieu ; un **dialogue fait en priant ensemble**, dans lequel je présente ce que je sens en moi, en ce moment : **je me présente tel que je suis** devant l'Eglise et **devant Dieu**.

RECONNAITRE CE QUI ME DONNE LA JOIE

A mon avis, ce dialogue comporte essentiellement **deux parties** : la première que j'appelle « *confessio laudis* », c'est-à-dire confession d'après le sens primitif du terme. Là aussi, on peut partir d'un paradoxe s'il est chaque fois si pénible et si difficile de dire mes péchés, pourquoi ne pas commencer par les bonnes actions ? Saint Ignace lui-même le suggérait dans les *Exercices*, prenant comme premier point l'action de grâce (*Ex. Spir.* n°43) : Seigneur, je veux d'abord te remercier parce que tu m'as aidé, telle chose a eu lieu, j'ai pu me rapprocher de telle personne, je me sens plus serein, j'ai dépassé un moment difficile, j'ai pu mieux prier.

Remercier Dieu de ce que je suis, de son don, sous forme de dialogue, de prière, de louange ; reconnaître ce qui maintenant, devant Dieu, me donne la joie. Je suis content de telle ou telle chose, passée ou présente. Il est important que ces choses émergent devant le Seigneur : la reconnaissance de sa bonté pour nous, de sa puissance, de sa miséricorde.

RECONNAITRE CE QUI ME MET MAL A L'AISE

Cela fait, on peut passer à une « *confessio vitae* », que je définirais comme ceci : **plus qu'une recherche et qu'une énumération de péchés formels, c'est dire devant Dieu ce qui maintenant me met mal à l'aise, ce que je voudrais faire disparaître**. Souvent ce sont des attitudes, des façons d'être plus que des péchés formels, mais au fond, les causes sont les douze attitudes que répertorie saint Marc (Mc 7, 21¹) : orgueil, envie, cupidité... qui émergent dans ces états d'âme.

Ou bien, je dirai devant Dieu : **je regrette** de ne pas pouvoir parler sincèrement avec telle personne, mon rapport n'est pas authentique avec tel groupe, je ne sais pas par où commencer. Je regrette de ne pas réussir à prier, je me sens mal à l'aise d'être pris par ma sensualité, par des désirs que je ne voudrais pas avoir, des fantasmes qui me troublent. Je ne m'accuse peut-être d'aucun péché en particulier, mais je me mets devant le Seigneur et lui demande qu'il me guérisse.

Il ne s'agit pas vraiment de mettre sur la table trois ou quatre péchés, pour qu'ils soient annulés, mais d'une immersion baptismale dans la puissance de l'Esprit : Seigneur, « Purifie-moi, illumine-moi ». **Je ne demande pas seulement, dans cette confession, que soit annulé tel ou tel péché, mais que mon cœur soit changé**, qu'il y ait en moi moins de lourdeur, moins de tristesse, moins de scepticisme, moins d'orgueil. Je ne sais peut-être pas par où commencer, mais je mets tout cela dans la puissance du Crucifié et du Ressuscité par la puissance de l'Eglise.

De là, naît une prière qui peut être faite avec le prêtre : on peut réciter un psaume, une prière de la Bible, de remerciement ou de demande, ou même une prière spontanée sur laquelle une absolution sacramentelle vient comme la manifestation de la puissance de Dieu que je demande parce que je ne suis pas capable de m'améliorer tout seul. Je me remets une fois encore sous la croix, sous cette puissance qui m'a baptisé pour qu'une fois encore elle me reprenne en main.

UN DIALOGUE PENITENTIEL

Voilà ce que j'entends par dialogue pénitentiel : ce n'est pas seulement un dialogue psychologique, ou une sorte de thérapie. [...] même si le confesseur est une personne qui ne sait pas grand-chose du cœur humain [au niveau psychologique], il peut toujours prier pour moi, sur moi et avec moi.

Il s'agit de se soumettre à la puissance de l'Eglise et donc de retrouver la valeur du sacrement : je vais me confesser non pour sentir des choses intéressantes ou pour voir quel conseil on me donne, mais parce que c'est moi qui dois **me soumettre à la puissance de Dieu, et cela me suffit, me donne la joie et la paix**.

C'est donc, avec de nombreuses variantes possibles, une suggestion que je souhaitais vous donner. Il est clair que, de cette façon, [...] on affronte plus volontiers [la confession] car l'on voit ce qu'elle signifie dans son chemin vers Dieu. (*Cardinal MARTINI, Archevêque émérite de Milan*)

¹ « [Jésus dit :] c'est du dedans, du cœur de l'homme, que sortent les pensées perverses : inconduites, vols, meurtres, adultères, cupidités, méchancetés, fraude, débauche, envie, diffamation, orgueil et démesure. Tout ce mal vient du dedans, et rend l'homme impur. » (Mc 7,21-23)