

GUIDE POUR LA CONFESSION

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



COMMENT SE CONFESSER ?

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 plus loin 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 – pire – qui dissimule les péchés graves; la conscience doit être fine et délicate: elle rejette le péché qui offense la bonté de Dieu à notre égard;
- une **conscience scrupuleuse** qui se perd dans le détail de péchés parfois imaginaires.

LA CONTRITION:

C'est la souffrance d'un cœur qui regrette son péché et pleure son mal, non pas tant par crainte du châtement, que par douleur d'avoir blessé l'Amour du Père.

Sans contrition sincère, le pardon ne peut être donné, parce que l'orgueil de l'homme fait obstacle à la Miséricorde de Dieu.

2. LA CELEBRATION DU SACREMENT:

Commencer par le **signe de croix** rappelle que Jésus m'a déjà purifié au 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 FAUTES

Elle doit être précise, sincère et complète. On accuse des **actes précis** et non pas seulement des tendances générales.

Quant aux péchés graves – actes pleinement conscients et volontaires qui violent les commandements de Dieu – ils doivent être tous confessés.

Celui qui par honte ou par peur cache une faute, ou tente d'en dissimuler la gravité, essaie en vain de mentir à Dieu.

Le prêtre est tenu au secret absolu vis-à-vis de ce qui relève de la confession.

LE PARDON DES PECHES

Il est exprimé au moment où le prêtre, après avoir écouté la confession et 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. »

ACTE DE CONTRITION

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon et 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. »

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.

3. LES PROLONGEMENTS

DE LA CELEBRATION:

Le prêtre donne une **PENITENCE**. Ce peut être une prière, un jeûne, une aumône, un sacrifice, un effort...

C'est une manière de s'acquitter de la dette d'amour qu'on a contractée vis-à-vis de Dieu par le péché.

Il ne faut pas tarder à faire sa pénitence, et il est indispensable de s'en acquitter pour recevoir tous les fruits du pardon.

Il importe de remercier Dieu pour les bienfaits reçus de sa miséricorde.

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. »

QUELQUES REPÈRES POUR L'EXAMEN DE CONSCIENCE

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

1. PÉCHÉS COMMIS CONTRE DIEU

- J'ai abandonné la pratique religieuse, et j'ai négligé mes devoirs envers Dieu, et notamment les pratiques de pénitence aux jours prescrits.
- Je ne suis pas allé à la Messe le dimanche et les jours où Dieu me le demande par son Eglise.
- Je n'ai pas voulu prier. J'ai volontairement entretenu des distractions dans mes prières.
- Je ne lis pas la Parole de Dieu. Ma vie spirituelle est tiède et paresseuse.
- J'ai communiqué sans me préparer, ou après avoir commis des péchés graves.
- J'ai refusé de me confesser pour des fautes graves. Je n'ai pas été toujours sincère dans la confession de mes péchés, notamment cachant certains péchés par orgueil ou par honte.
- J'ai consenti à des doutes contre la foi. Je n'ai pas cherché à mieux la connaître.
- J'ai refusé certains enseignements de l'Église catholique sans chercher à les comprendre ; j'ai formulé publiquement des critiques envers les autorités de l'Église.
- J'adhère à des sectes ou sociétés secrètes (par ex. franc-maçonnerie), à des croyances contraires à la foi (par ex. à la réincarnation).
- J'ai eu honte de laisser paraître que je suis chrétien, ou de manifester du respect pour le Saint Sacrement.
- J'ai pratiqué la magie ou le spiritisme, fait usage des talismans ou porte-bonheur, consulté les horoscopes, fréquenté les marabouts (même sous forme de plaisanterie).
- 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, je doute de la miséricorde de Dieu.
- J'ai péché contre la charité. 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 ou le prochain.

2. PECHES COMMIS CONTRE LE PROCHAIN

- Contre les parents et les supérieurs : manque de respect, d'obéissance et d'esprit de service ; insolence...
- Contre les enfants mauvais exemples, manque d'amour et de fermeté dans l'éducation humaine et chrétienne de ses enfants... Corrections faites sous l'empire de la colère, j'ai tenté de m'opposer à leur vocation.

- Entre époux : disputes, manque aux obligations entre les époux, manque d'égards vis-à-vis du conjoint, avoir divorcé par ma faute, adultère, utilisation de moyens contraceptifs (par peur ? par faiblesse ? ou par refus d'essayer de vivre selon l'enseignement de l'Évangile ?), n'être pas assez généreux pour accepter une nouvelle vie...
- Contre la justice : être malhonnête dans les études ou le travail; voler; ne pas payer ses dettes ou ses impôts ; faire des faux dans le travail ; être paresseux dans le travail ; refuser d'aider les plus pauvres, être avare, gaspiller, dépenser inutilement...
- Contre le prochain : manquer de patience et d'accueil ; entretenir un esprit de vengeance, de jalousie, d'envie ou de rancœur qui refuse de pardonner; médire, calomnier, critiquer; mentir ou déformer la vérité; pousser autrui au péché, notamment à des excès de boisson ; mépriser les autres... (éviter de faire la confession des autres !)
- Vivre en concubinage ou avoir des relations sexuelles en dehors du mariage (par faiblesse ? par choix délibéré ?).
- Imprudence dans la conduite automobile ou dans des sports.
- Participer de quelque façon à un avortement, ou à la mort de quelqu'un.

3. PECHES COMMIS CONTRE SOI-MEME

- Orgueil et égoïsme ; recherche des avantages personnels.
- Colère sans justes motifs contre soi-même ou contre son prochain.
- Paresse dans sa vie personnelle ou dans les devoirs ; manque d'équilibre de vie (coucher, lever, etc.).
- Pertes de temps ou mauvais usage des moyens de communication télé, Internet, etc...
- Négliger sa santé ou s'en soucier exagérément.
- Être gourmand, abuser de la boisson, seul ou avec d'autres. Fumer avec excès ; user de la drogue; regarder des films de violence.
- Autoérotisme (masturbation).
- Ne pas fuir les compagnies qui incitent au mal.
- Regarder des images et des films pornographiques ; écouter des histoires peu saines.
- Lire des romans qui font fuir la réalité.
- Être occasion de scandale pour les autres ; chercher à provoquer ou à séduire les autres par son comportement.
- Coquetterie ou vanité.

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-te, 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)