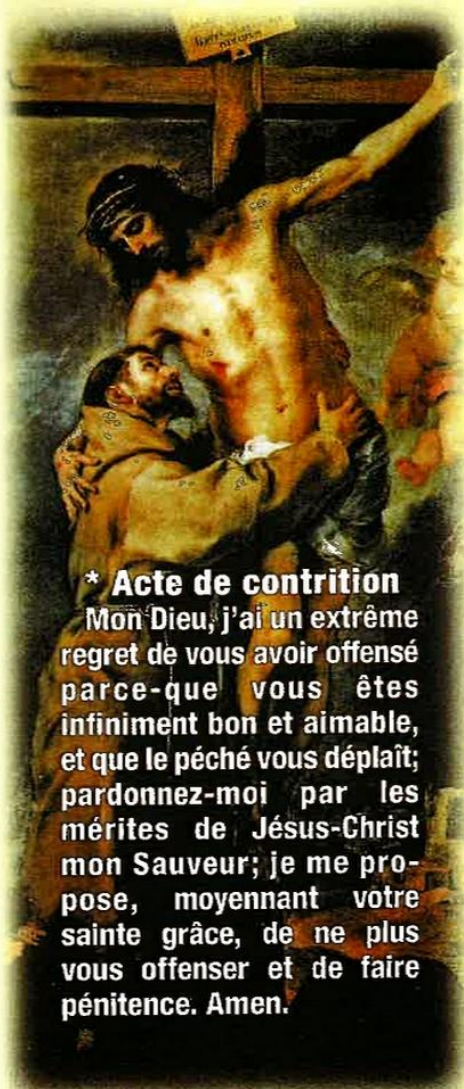


Préparation à la confession



* Acte de contrition

Mon Dieu, j'ai un extrême regret de vous avoir offensé parce-que vous êtes infiniment bon et aimable, et que le péché vous déplaît; pardonnez-moi par les mérites de Jésus-Christ mon Sauveur; je me propose, moyennant votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence. Amen.



Avec examen de conscience

Par le père Frederick L. Miller, S.T.D.

Comment bien se confesser

En entrant au confessionnal, le prêtre va bien vous accueillir. Avec lui, vous allez faire le signe de la croix en disant : « **Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit** ». Alors, le prêtre vous lira peut-être un passage choisi de l'Écriture Sainte. Puis vous commencez en disant : « **Bénissez-moi mon Père, parce que j'ai péché. Il y a... de temps depuis ma dernière confession, j'ai reçu l'absolution et j'ai fait ma pénitence** ». Alors vous dites simplement et sincèrement vos péchés : « **Voici mes péchés...** » N'essayez pas de vous justifier, de camoufler ou de minimiser vos fautes. C'est très important de penser au Christ sur la croix, mort par amour pour nous. Humiliez-vous et avouez votre culpabilité.

Souvenez-vous que Dieu veut que votre confession couvre tous vos péchés mortels : la sorte de péché et leur nombre. Par exemple, « J'ai commis l'adultère trois fois où j'ai aidé une amie à avorter », « J'ai manqué la messe du dimanche », « J'ai parié et perdu mon salaire d'une semaine ».

Le sacrement de Pénitence n'est pas seulement pour le pardon des péchés mortels. L'Église encourage la confession « dévotionnelle », c'est-à-dire la confession fréquente avec l'aveu des péchés véniels comme moyen d'atteindre la perfection dans l'amour de Dieu et du prochain.

Enfin, écoutez les conseils du prêtre et acceptez la pénitence proposée (prière, jeûne ou bonne action) pour réparer le mal causé. Cette démarche souligne la responsabilité de s'unir au Christ pour participer à sa résurrection.

JÉSUS-CHRIST est entré dans le monde pour sauver l'humanité du pouvoir du Diable, du péché et de la conséquence du péché qui est la mort. Le but du ministère de Jésus était de nous réconcilier avec le Père. Sa crucifixion et sa mort ont apporté à tous, d'une façon spéciale, la possibilité du pardon, de la paix et de la réconciliation avec Dieu.

Antécédents et origines

Jésus, le soir de sa résurrection, est apparu aux apôtres et leur donna le pouvoir de pardonner les péchés. En soufflant sur eux, Jésus a dit : « *Recevez l'Esprit-Saint. Ceux à qui vous pardonnerez les péchés, ils seront pardonnés. Ceux à qui vous retiendrez les péchés, ils seront retenus* ». (Jn 20 : 22-23) Par le sacrement de l'Ordre, les évêques et prêtres de l'Église reçoivent du Christ le pouvoir de pardonner les péchés. Ce pouvoir ils l'exercent dans le sacrement de Réconciliation, aussi appelé le sacrement de Pénitence ou du Pardon, ou tout simplement « la confession ». C'est par le sacrement de Pénitence que le Christ pardonne les péchés commis par les membres de son Église après le Baptême.

La contrition pour nos péchés

Le sacrement de Pénitence exige que le pénitent regrette sincèrement ses péchés. Il s'agit de la « **contrition imparfaite** » lorsque le regret du péché est motivé par la peur de l'enfer, ou par la laideur du péché lui-même. Lorsque le regret du péché est motivé par l'amour de Dieu, il s'agit alors de la « **contrition parfaite** ».

La contrition parfaite ou imparfaite doit aussi inclure la **décision de s'amender**, c'est-à-dire d'être bien décidés d'éviter le péché commis, ainsi que les personnes, les endroits et les occasions qui nous ont poussés à pécher. Sans se repentir, la contrition n'est pas sincère et alors, la confession est inutile.

Lorsque vous avez commis un péché, vous devez demander à Dieu la grâce d'une parfaite contrition. Dieu accorde cette grâce lorsque le pécheur pense à l'agonie de Jésus sur la croix et qu'il réalise que ses péchés sont la cause de ces souffrances. Jetez-vous alors, dans les bras miséricordieux du Sauveur crucifié, avec un grand repentir de vos fautes, tout en voulant vous confesser à un prêtre le plus tôt possible.

Examen de conscience

Avant de vous présenter au confessionnal, vous devriez faire un examen de conscience, c'est-à-dire faire une révision de votre vie depuis votre dernière confession, pour examiner en quoi vous avez offensé le bon Dieu. Au sujet du pardon, l'Église enseigne que tous les péchés mortels commis après le Baptême, doivent être confessés à un prêtre pour être pardonnés. C'est un précepte, ou une loi d'institution divine. En un mot ça signifie que la confession des péchés graves à un prêtre fait partie du plan de Dieu et alors doit se retrouver dans la vie de l'Église.

Les péchés mortels et véniels

Le péché mortel est considéré comme une violation directe, consciente et libre en matière grave d'un des dix commandements. *Le péché mortel ou grave, détruit, dans l'âme, la grâce de Dieu.* C'est par la grâce de Dieu qu'une sincère contrition ramène à lui le pécheur, qui retrouve la vie spirituelle quand il s'est confessé à un prêtre et a reçu l'absolution (le pardon) de ses péchés. L'Église recommande aussi que les catholiques confessent leurs péchés véniels. Les péchés véniels sont des manquements à la loi de Dieu, mais qui ne détruisent ni la grâce dans l'âme, ni la relation avec Dieu.

La prochaine section est un examen de conscience pour vous aider dans la préparation à votre confession.

Si vous n'êtes pas certain si vos péchés sont « mortels » ou « véniels », le confesseur (le prêtre à qui vous avouez vos péchés) vous aidera à faire le discernement. Il n'est pas question d'être gênés, alors ! Demandez-lui de vous aider et posez-lui vos questions. L'Église fait tout son possible pour vous faciliter la tâche de confesser franchement et honnêtement tous vos péchés.

1. Je suis le Seigneur ton Dieu. Tu n'auras pas d'autres dieux devant moi.

- Est-ce que j'aime Dieu de tout mon coeur et de toute mon âme ? Est-ce qu'il occupe la première place dans ma vie ?
- Est-ce que j'ai eu recours à l'occultisme ou à des pratiques superstitieuses, par exemple, en ayant consulté un diseur de bonne aventure ?
- Est-ce que j'ai reçu la Sainte Communion en état de péché mortel ?
- Est-ce que j'ai menti ou omis volontairement de confesser un péché mortel ?

- Est-ce que j'ai l'habitude de prier régulièrement ?

2. Tu ne prononceras pas le nom du Seigneur ton Dieu en vain.

- Est-ce que j'ai offensé Dieu en utilisant son saint nom sans respect ?
- Est-ce que j'ai fait un faux serment ?

3. Tu garderas le jour du Seigneur.

- Est-ce que j'ai délibérément manqué d'assister à la messe du dimanche, le jour du Seigneur ou les jours saints d'obligation ?
- Est-ce que je sanctifie le dimanche par des occupations saines et qui plaisent au Seigneur ?

4. Tu honoreras ton père et ta mère.

- Est-ce que j'honore mes parents et leur obéis ? Est-ce que je vois à leurs besoins dans leur vieillesse ?
- Est-ce que j'ai manqué de respect envers mes parents ou à d'autres personnes en autorité ?
- Est-ce que je néglige mes responsabilités familiales envers mon épouse (mon époux) et mes enfants ?

5. Tu ne commettras pas de meurtre.

- Est-ce que j'ai tué ou blessé physiquement quelqu'un, ou tenté de le faire ?
- Est-ce que je me suis fait avorter ou ai-je utilisé un moyen de contraception qui peut provoquer un avortement ? Est-ce que j'ai encouragé d'autres à le faire ?
- Est-ce que j'ai abusé de drogues ou d'alcool ?
- Est-ce que j'ai utilisé des moyens de stérilisation pour moi-même, ou encouragé d'autres à se faire stériliser ?
- Est-ce que j'ai participé à une euthanasie (mort sans souffrance), ou est-ce que je l'ai approuvée ?
- Est-ce que j'ai entretenu des sentiments de haine, de colère ou de rancune dans mon cœur à l'égard de quelqu'un ? Est-ce que j'ai sacré contre quelqu'un ?
- Est-ce que j'ai scandalisé quelqu'un par mes péchés, les amenant ainsi à pécher ?

6. Tu ne commettras pas l'adultère.

- Est-ce que j'ai été infidèle, soit en pensée ou en acte, à mes engagements du mariage ?
- Est-ce que j'ai pratiqué la contraception d'une façon ou d'une autre ?
- Est-ce que j'ai eu des relations sexuelles, avant ou en dehors du mariage avec un membre du sexe opposé ou du même sexe ?
- Est-ce que je me suis masturbé ?
- Est-ce que je me laisse entraîner dans le matériel pornographique ?
- Est-ce que mes pensées, mes paroles et mes actions sont pures ? Est-ce que je m'habille modestement ?
- Est-ce que je me suis engagé(e) dans de mauvaises fréquentations ?

7. Tu ne voleras pas.

- Est-ce que j'ai pris quelque chose qui ne m'appartient pas, ou aidé d'autres à voler ?
- Est-ce que je suis honnête avec mon employeur et les employés ?
- Est-ce que j'ai la passion des jeux de hasard qui m'empêche de subvenir aux besoins de ma famille ?
- Est-ce que je cherche à partager mes biens avec les pauvres et ceux qui sont dans le besoin ?

8. Tu ne feras pas de faux témoignages contre ton prochain.

- Est-ce que j'ai fait des médisances, menti ou parlé contre quelqu'un ?
- Est-ce que j'ai calomnié quelqu'un et ruiné sa réputation ?
- Est-ce que je révèle des informations confidentielles ?
- Est-ce que je suis sincère dans mes relations avec les autres, ou est-ce que je suis hypocrite avec eux ?

9. Tu ne convoiteras pas l'époux ou l'épouse de ton prochain.

- Est-ce que je convoite l'époux(se) ou la famille de quelqu'un ?
- Est-ce que j'ai entretenu des pensées impures ? Est-ce que j'essaie de contrôler mon imagination ?
- Est-ce que je suis téméraire et irresponsable dans mon choix de livres, de vidéos et cinéma, de sites web que je regarde, et des lieux ou endroits d'amusements que je fréquente ?

10. Tu ne convoiteras rien de ce qui est à ton prochain.

- Est-ce que j'envie les biens d'autrui ?
- Est-ce que je suis amer et plein de ressentiment à cause de ma situation dans la vie ?