

Guide de la confession les adultes



Jésus dit :

« Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin de médecin, mais les malades. Je ne suis pas venu appeler les justes, mais les pécheurs. »

Pour bien se préparer à la confession: **L'EXAMEN DE CONSCIENCE**

Jésus nous a dit quel était le plus grand commandement :

« Voici le premier commandement, dit Jésus, tu aimeras le Seigneur Dieu de tout ton cœur, de toute ta force et de tout ton esprit. Et voici le second, poursuit Jésus, tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

Nous sommes appelés à aimer Dieu, les autres et nous-mêmes. Le péché blesse cet amour. Dans la confession nous en demandons pardon. Aussi, avant d'aller se confesser, il s'agit de prendre le temps de bien se préparer en discernant ses péchés. Voici quelques pistes...

1. Aimer Dieu

La relation personnelle avec Dieu

- Ne pas vouloir prier.
- Oublier Dieu ou vivre comme s'il n'existait pas.
- Ne pas lire la Bible, avoir une vie spirituelle tiède et paresseuse.
- Murmurer ou se révolter contre Dieu.
- Ne pas avoir confiance en Dieu et en sa miséricorde.
- Jurer au nom de Dieu.

La pratique religieuse

- Manquer la messe du dimanche.
- Être distrait volontairement pendant la messe.
- Communier sans préparation ni attention.
- Ne pas respecter le repos dominical.
- Ne pas se confesser.

La foi et la vie catholique

- Entretenir des doutes sur sa foi ou sur un enseignement de l'Église.
- Avoir honte de Dieu, de l'Église ou d'être catholique.
- Adhérer à des doctrines contraires à la foi catholique (par exemple la réincarnation ou à la franc-maçonnerie).
- Recourir à des pratiques occultes : horoscope, spiritisme, thème astral, lecture des cartes ou des mains, tarot, ésotérisme, magie noire, invocation des morts...

Le respect de la création

- Ne pas prendre soin de la Création : gâchis de nourriture, d'eau ou d'énergie ; maltraiter un animal.

2. Aimer le prochain

En général

- Désobéir. Manquer de respect, de sens du service.
- Critiquer ou juger ; mal parler des autres que ce soit vrai (médisance) ou faux (calomnie).
- Être jaloux ou envieux.
- Être imprudent (voiture, sport, etc.).
- Refuser de pardonner ou de demander pardon.
- Entretenir la rancune, se venger. Tuer.
- Recourir à l'avortement ou en être complice.

Dans le couple

- Se disputer, manquer de respect, d'écoute, d'amour.
- Avoir vécu maritalement sans avoir reçu le sacrement du mariage.
- Mettre en péril la fidélité et l'unité d'un couple.
- Recourir à la contraception.
- Commettre l'adultère dans son cœur ou dans son corps.

Avec les enfants

- Donner le mauvais exemple.
- Manquer d'amour ou de fermeté dans l'éducation.

Contre la justice

- Être malhonnête dans les études ou le travail.
- Mentir ou falsifier la vérité.
- convoiter le bien d'autrui ; voler ; ne pas payer ses dettes ou ses impôts.
- Être avare ou trop attaché aux biens matériels.
- Dépenser inutilement de l'argent. Jouer aux jeux d'argent.

3. S'aimer soi-même

L'orgueil

- Être vaniteux, avoir un soin exagéré de son apparence.
- Être égoïste, refuser de partager.

La colère

- Se mettre en colère envers soi-même ou les autres.
- Être impatient ou grossier.
- Se disputer, être violent en parole ou par les gestes.

La paresse

- Être paresseux dans sa vie personnelle ou spirituelle, dans ses engagements.
- Perdre du temps ou faire mauvais usage des moyens de communication (télévision, portable, internet, séries...).
- Ne pas prendre soin de sa santé.

La gourmandise

- Trop ou mal manger.
- Consommer trop d'alcool ; fumer excessivement ; se droguer.

L'impureté

- Regarder des films pornographiques ou trop violents (ou des jeux vidéos).
- Se masturber.
- Chercher à séduire.
- Avoir des relations sexuelles hors mariage.
- Avoir des relations homosexuelles.

JE VAIS RECEVOIR LE PARDON DE DIEU

- 1- Je vais voir un prêtre, et je fais avec lui le signe de la croix : **« Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit. Amen »**
- 2- Je demande au prêtre de me bénir : **« Bénissez-moi, mon père, parce que j'ai péché »**
- 3- Je dis depuis combien de temps je ne me suis pas confessé.
- 4- Je confesse mes péchés avec clarté, simplicité et confiance.
- 5- J'écoute le prêtre et je peux, éventuellement, dialoguer avec lui. Il m'indique une pénitence, c'est à dire une prière ou un acte que je ferai après ma confession pour manifester à Dieu que je veux changer et que je regrette vraiment le mal que j'ai fait.
- 6- Je récite alors l'acte de contrition de tout mon cœur :

« Mon Dieu, j'ai un très grand regret de T'avoir offensé, parce que Tu es infiniment bon, 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 ».

OU

« Père, Dieu de tendresse et de miséricorde, j'ai péché contre Toi et mes frères. Je ne suis pas digne d'être appelé Ton enfant, mais près de Toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir. Que Ton Esprit me donne la force de vivre selon Ton amour, en imitant Celui qui est mort pour nos péchés, Ton Fils, Jésus-Christ, notre Seigneur. Amen »



- 7- Le prêtre me donne alors le pardon de Dieu, l'absolution :
« Que Dieu notre Père te montre sa miséricorde. Par la mort et la résurrection de son Fils, il a réconcilié le monde avec Lui, et il a envoyé l'Esprit-Saint pour la rémission des péchés. Par le ministère de l'Église, qu'il te donne le pardon et la paix. Et moi, au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit, je te pardonne tous tes péchés ».
- 8- Je fais alors le signe de croix en répondant : « Amen »
- 9- Le prêtre ajoute : « Va en paix ! »
- 10- Je réponds : « Je rends grâce à Dieu ».



Ensuite, je repars dans la joie en prenant le temps de remercier le Seigneur de m'avoir pardonné, de m'avoir renouvelé son amitié. Je fais la pénitence donnée par le prêtre.



Basilique du Sacré Cœur

3 Pl. Doyen Gosse, 38000 Grenoble
www.sacrecoeur38.fr