

Pour les adultes

Examen de conscience pour se préparer à la confession

« Heureux l'homme dont la faute est enlevée, et le péché remis ! Heureux l'homme dont le Seigneur ne retient pas l'offense, dont l'esprit est sans fraude !

Je me taisais et mes forces s'épuisaient à gémir tout le jour : ta main, le jour et la nuit, pesait sur moi ; ma vigueur se desséchait comme l'herbe en été. Je t'ai fait connaître ma faute, je n'ai pas caché mes torts. J'ai dit : "Je rendrai grâce au Seigneur en confessant mes péchés". Et toi, tu as enlevé l'offense de ma faute » (Ps 31,1-5).

Confesser ses péchés est d'abord un acte de foi en la miséricorde de Dieu et en sa puissance sur le mal qui blesse notre vie.

Confesser ses péchés, c'est permettre à Dieu de nous en délivrer.

L'examen de conscience permet de ne pas en rester à une introspection sentimentale ou une analyse psychologique de ses défauts ou de ses souffrances, mais nous amène à un vrai regret de ce qui, dans notre vie, va objectivement contre l'amour de Dieu, du prochain et de soi-même.

La conscience de son péché est d'abord une grâce à recevoir. Il convient donc de se disposer à recevoir la lumière de Dieu sur son péché dans un temps de prière dédié.

On peut ensuite se poser ces questions :

• **Péchés commis contre Dieu :**

Ai-je négligé la messe du dimanche ?

Ai-je négligé de prendre chaque jour un temps de prière personnelle ?

Est-ce que je lis ou écoute la Parole de Dieu, et essaye de la mettre en pratique ?

Est-ce que je cherche à mieux connaître Dieu ? Ma vie chrétienne est-elle au contraire tiède et paresseuse ?

Ai-je manqué de foi dans l'amour de Dieu, dans sa miséricorde ou sa bonté ?

Ai-je parfois rougi d'être chrétien(ne), ou eu honte de l'affirmer ?

Ai-je le désir de témoigner de Dieu autour de moi, par ma vie et par mes paroles ?

Suis-je tombé dans le découragement, la désespérance ? En ai-je voulu à Dieu ?

Ai-je été reconnaissant ou ingrat ?

Ai-je fait des choses contre la foi (blasphèmes, spiritisme, etc) ?

Ai-je été vrai dans mes confessions précédentes ou ai-je caché des péchés volontairement ? Ai-je communiqué en ayant des péchés graves sur la conscience ?

Est-ce que je refuse une partie de l'enseignement de l'Église ?

• **Péchés commis contre son prochain** (conjoint, enfants, collègues, famille, etc) :

Ai-je aimé et respecté mes parents ? les autres membres de ma famille ? Leur ai-je apporté mon aide dans les nécessités matérielles et spirituelles ?

Ai-je respecté ceux qui exercent une autorité sur moi ou ceux qui sont là pour m'aider ?

Ai-je méprisé, critiqué, cherché à rabaisser l'autre ?

Ai-je agressé verbalement ou physiquement quelqu'un ? Ai-je pratiqué ou conseillé un avortement, une euthanasie, un suicide ?

Dans la vie conjugale, suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église sur l'ouverture à la vie et le respect de celle-ci ?

Ai-je cherché à me venger ? Ai-je souhaité du mal à autrui ?

Ai-je cédé à la rancune ? Ai-je refusé de pardonner ou de demander pardon ?

Ai-je été jaloux ? Ai-je convoité ? Ai-je volé ? (Si oui, ai-je ensuite rendu ?)

Ai-je triché ?

Ai-je menti ? Ai-je raconté des choses fausses sur quelqu'un pour lui nuire ?

Ai-je gardé le silence dans des situations où je pouvais encourager au bien ?

Ai-je refusé de rendre service ? Ai-je refusé de donner de mon temps ?

Ai-je porté attention aux autres ? aux plus faibles, aux plus démunis ? Ai-je été généreux avec mon argent ?

Ai-je jugé les autres ?

Ai-je manqué de patience ?

• **Péchés commis contre soi-même :**

Ai-je su m'aimer comme il convient, m'accepter comme je suis ?

Me suis-je laissé aimer par les autres ? Me suis-je laissé aimer par Dieu ?

Ai-je pris soin de mon corps (santé, alimentation, exercice) ? Ai-je agi contre mon intégrité physique ?

Ai-je abusé d'alcool ou consommé de la drogue ?

Ai-je été gourmand ? o Ai-je été impur (en pensées, en paroles ou en actes) ? Seul (pornographie, masturbation) ou avec d'autres (séduction, flirt, adultère) ?

Suis-je resté libre par rapport à l'argent, au succès, au pouvoir, au regard des autres ?

Ai-je été paresseux ?

Ai-je donné le meilleur de moi-même dans mon travail ou mes engagements ?

Ai-je gâché mon temps en faisant un mauvais usage d'internet et des moyens de communication ?

Ai-je eu des dépenses superflues ou imprudentes ?

Il est important de finir cet examen de conscience en renouvelant sa confiance en la miséricorde de Dieu, « car si notre cœur nous accuse, Dieu est plus grand que notre cœur » (1Jn 3,20). On peut redire avec Ste Thérèse de l'Enfant Jésus : « Si j'avais commis tous les crimes possibles, j'aurais toujours la même confiance, je sens que toute cette multitude d'offenses serait comme une goutte d'eau dans un brasier ardent.

Parole de Dieu

Pour préparer le sacrement de réconciliation, il peut être utile de choisir des paroles brèves qui ouvrent à l'examen de conscience, à la confiance, à la vérité sur soi ou à la miséricorde. Voici quelques passages bibliques courts :

Sur la miséricorde de Dieu

Livre des Psaumes (103,8)

« **Le Seigneur est tendresse et pitié, lent à la colère et plein d'amour.** »

Évangile selon Luc (1,50)

« **Sa miséricorde s'étend d'âge en âge sur ceux qui le craignent.** »

Évangile selon Marc (2,17)

« Je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. »

Sur le pardon

Évangile selon Luc (7,48-50)

« Tes péchés sont pardonnés... Va en paix. »

Évangile selon Matthieu (6,12)

« Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi. »

Évangile selon Luc (6,36)

« Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux. »

Pour l'examen de conscience

Livre de la Genèse (4,9)

« Où est ton frère ? »

Évangile selon Matthieu (6,21)

« Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

Évangile selon Marc (10,51)

« Que veux-tu que je fasse pour toi ? »

Évangile selon Jean (21,16)

« M'aimes-tu ? »

Pour entrer dans la vérité devant Dieu

Évangile selon Jean (8,32)

« La vérité vous rendra libres. »

Livre des Psaumes (51,12)

« Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu. »

Évangile selon Jean (21,17)

« Seigneur, tu sais tout ; tu sais bien que je t'aime. »

Pour donner confiance avant la confession

Livre d'Isaïe (41,10)

« **Ne crains pas, je suis avec toi.** »

Évangile selon Luc (15,6)

« **Réjouissez-vous avec moi : j'ai retrouvé ma brebis perdue.** »

Évangile selon Luc (15,7)

« **Il y a de la joie pour un seul pécheur qui se convertit.** »

« **Les deux voies : bonheur et malheur** » Deutéronome 11, 18,26-28

18 Les paroles que je vous donne, vous les mettrez dans votre cœur, dans votre âme. Vous les attacherez à votre poignet comme un signe, elles seront un bandeau sur votre front.

26 Vois ! Aujourd'hui je vous propose la bénédiction ou la malédiction :

27 la bénédiction si vous écoutez les commandements du Seigneur votre Dieu, que je vous donne aujourd'hui ;

28 la malédiction si vous n'écoutez pas les commandements du Seigneur votre Dieu, si vous vous écartez du chemin que je vous prescris aujourd'hui, pour suivre d'autres dieux que vous ne connaissez pas.

« **Le retour de l'enfant prodigue** » Luc 15, 1-3.11-32

01 Les publicains et les pécheurs venaient tous à Jésus pour l'écouter.

02 Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui : « Cet homme fait bon accueil aux pécheurs, et il mange avec eux ! »

03 Alors Jésus leur dit cette parabole :

11 Jésus dit encore : « Un homme avait deux fils.

12 Le plus jeune dit à son père : “Père, donne-moi la part de fortune qui me revient.” Et le père leur partagea ses biens.

13 Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre.

14 Il avait tout dépensé, quand une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin.

15 Il alla s'engager auprès d'un habitant de ce pays, qui l'envoya dans ses champs garder les porcs.

16 Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien.

17 Alors il rentra en lui-même et se dit : “Combien d'ouvriers de mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim !

18 Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi.

19 Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Traite-moi comme l'un de tes ouvriers.”

20 Il se leva et s'en alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers.

21 Le fils lui dit : “Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils.”

22 Mais le père dit à ses serviteurs : “Vite, apportez le plus beau vêtement pour l’habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds,
23 allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons,
24 car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé.”
Et ils commencèrent à festoyer.
25 Or le fils aîné était aux champs. Quand il revint et fut près de la maison, il entendit la musique et les danses.
26 Appelant un des serviteurs, il s’informa de ce qui se passait.
27 Celui-ci répondit : “Ton frère est arrivé, et ton père a tué le veau gras, parce qu’il a retrouvé ton frère en bonne santé.”
28 Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d’entrer. Son père sortit le supplier.
29 Mais il répliqua à son père : “Il y a tant d’années que je suis à ton service sans avoir jamais transgressé tes ordres, et jamais tu ne m’as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis.
30 Mais, quand ton fils que voilà est revenu après avoir dévoré ton bien avec des prostituées, tu as fait tuer pour lui le veau gras !”
31 Le père répondit : “Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi.
32 Il fallait festoyer et se réjouir ; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé !” »

« Le bon pasteur à la recherche de la brebis perdue » Luc 15, 1-7

01 Les publicains et les pécheurs venaient tous à Jésus pour l’écouter.
02 Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui : « Cet homme fait bon accueil aux pécheurs, et il mange avec eux ! »
03 Alors Jésus leur dit cette parabole :
04 « Si l’un de vous a cent brebis et qu’il en perd une, n’abandonne-t-il pas les quatre-vingt-dix-neuf autres dans le désert pour aller chercher celle qui est perdue, jusqu’à ce qu’il la retrouve ?
05 Quand il l’a retrouvée, il la prend sur ses épaules, tout joyeux,
06 et, de retour chez lui, il rassemble ses amis et ses voisins pour leur dire : “Réjouissez-vous avec moi, car j’ai retrouvé ma brebis, celle qui était perdue !”
07 Je vous le dis : C’est ainsi qu’il y aura de la joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit, plus que pour quatre-vingt-dix-neuf justes qui n’ont pas besoin de conversion.