

# Pour les adolescents et les jeunes

## Examen de conscience pour se préparer à la confession

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.

Je commence par dire dans mon cœur le « Je confesse à Dieu » :

« Je confesse à Dieu tout puissant, je reconnais devant vous frères et sœurs, que j'ai péché, en pensée, en paroles, par action et par omission ; oui, j'ai vraiment péché, c'est pourquoi je supplie la bienheureuse Vierge Marie, les anges et tous les Saints, et vous aussi frères et sœurs, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu »

*Il est toujours bon d'être guidé pour préparer sa confession. Découvrez une proposition de questions à se poser avant de recevoir le sacrement de la réconciliation. Destinée aux adolescents et aux jeunes, elle peut également bénéficier aux adultes.*

"Maître, dans la Loi, quel est le grand commandement ? Jésus lui répondit : Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même." (Mt, 22, 36-39)

Les deux premiers commandements de la loi d'amour de Jésus mettent en jeu la relation qui nous unit à Dieu (« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu »), aux autres (« Tu aimeras ton prochain ») et la relation à nous-mêmes (« comme toi-même »). Vous trouverez ici un examen de conscience simple destiné aux jeunes, basé sur ces trois piliers : Dieu, moi-même et le prochain.

### **1 COMMENT J'AIME DIEU**

*"Écoute, Israël, le Seigneur est notre Dieu, le Seigneur seul. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force." (Dt 6, 4-5).*

Est-ce que je me souviens de mon Dieu au milieu de mes activités quotidiennes ?

Est-ce que je me rappelle qu'Il est avec moi dans chaque situation, qu'Il m'aime quoi qu'il arrive ?

Est-ce que je me souviens de prier et de trouver au moins quelques minutes pour Dieu chaque jour ?

La prière est-elle une corvée ou une rencontre avec Quelqu'un qui se soucie de moi ?

Est-ce que je me limite à répéter automatiquement des "formules" lorsque je prie, ou est-ce que je parle vraiment à Dieu ? Est-ce que je lui dis mes préoccupations ? Est-ce que j'essaie d'écouter ce qu'Il me dit ? Est-ce que je lui pose des questions ?

Est-ce que je cherche à lire et comprendre la Parole de Dieu ? Quand ai-je lu ne serait-ce que quelques phrases pour la dernière fois ?

Est-ce que je me soucie de la messe du dimanche ? Est-ce que je me souviens qu'Il m'y attend vraiment ? Est-ce que je fais de mon mieux pour participer à l'Eucharistie du dimanche ?

Est-ce que je respecte Dieu ? Est-ce que je me moque des choses sacrées ? Est-ce que je pense et parle d'eux avec respect ?

## **2 COMMENT JE M'AIME**

*"Ne crains pas, car je t'ai racheté, je t'ai appelé par ton nom - tu es à moi ! Tu es cher à mes yeux, tu as acquis de la valeur et je t'aime !" (Is 43, 1-4)*

Est-ce que je me respecte ? Est-ce que je sais que j'ai une valeur qui vient du fait d'être un enfant de Dieu - qu'Il m'aime, qu'il a voulu que j'existe ?

Est-ce que je m'humilie et m'offense, même dans mes pensées ?

Est-ce que je me dis que je suis mauvais, stupide, pire que les autres ? Est-ce que je me compare constamment aux autres ?

Suis-je heureux de ce que j'ai, de ce que je suis ? Est-ce que j'essaie de voir le bien en moi et dans ma vie ? Est-ce que je sais comment en rendre grâce ?

Est-ce que je développe mes bonnes qualités ? Est-ce que je suis exigeant envers moi-même ? Est-ce que je cherche à être meilleur ?

Est-ce que je perds mon temps avec des choses qui n'apportent rien à ma vie ?

Suis-je trop attaché à l'écran de mon smartphone ?

Est-ce que je connais mes défauts ? Est-ce que j'essaie de les travailler ?

Ai-je des passions, des intérêts ? Est-ce que je les néglige ?

Est-ce que je fais de mon mieux pour remplir mes devoirs (à la maison, à l'école) ? Les autres peuvent-ils compter sur moi ? Est-ce que j'essaie de surmonter ma paresse, mon découragement ?

Est-ce que je respecte ma liberté ? Mes paroles, mes actions, mes décisions sont-elles bien réfléchies ?

Est-ce que j'évite de faire des choses que je sais être mauvaises ou sur lesquelles j'ai des doutes ?

Puis-je assumer la responsabilité de mes actes ? Suis-je capable d'admettre que j'ai tort, de m'excuser, de demander pardon ?

Suis-je honnête, sincère, courageux ? Est-ce que je mens pour me donner une meilleure image de moi-même ?

Est-ce que je prends soin de ma santé - est-ce que je fais des choses qui me font ou pourraient me faire du mal ?

Est-ce que je fais des choses dont je devrais avoir honte ? Est-ce que je cherche ces choses - par exemple, sur internet ? Est-ce que ce que je fais/regarde est quelque chose que je serais à l'aise de faire/regarder devant mes proches ?

### **3 COMMENT J'AIME LES AUTRES**

*"Tout ce que vous avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait." (Mt 25, 40).*

Est-ce que je respecte les autres ? Est-ce que je les humilie par mes pensées, mes paroles, mes gestes, mon comportement ?

Est-ce que je méprise les autres ?

Est-ce que je juge les autres sur leur apparence ? Est-ce que je m'exalte au-dessus des autres parce qu'ils possèdent moins ou savent moins de choses que moi ?

Est-ce que j'utilise mes qualités et mes talents pour aider les autres ?

Est-ce que je me lie d'amitié avec les autres juste parce que cela m'apporte quelque chose ? Est-ce que je recherche la faveur des autres uniquement parce qu'il y a quelque chose à gagner ?

Est-ce que je fais des commérages et des médisances ? Est-ce que ce que je dis des autres, je le dis pour leur bien ? Est-ce que je pourrais dire directement aux autres, ce que je dis ou pense d'eux ?

Est-ce que je respecte la vie privée des autres ? Est-ce que j'essaie d'être doux, d'avoir du tact ?

Est-ce que je tiens compte des sentiments des autres ? Est-ce que je dis des choses sur eux qui pourraient les mettre mal à l'aise ?

Est-ce que je profite des possessions, de l'argent, des idées des autres ?

Suis-je capable de faire quelque chose de bien pour les autres de manière désintéressée - sans attendre de récompense, de paiement, d'éloge ou de reconnaissance ?

Suis-je sensible aux autres - à leurs besoins, leurs soucis, leurs souffrances ?

Puis-je m'intéresser à quelqu'un qui est triste, à quelqu'un qui se tient à l'écart ?  
Puis-je leur donner mon temps, mon attention, ma gentillesse ?

Est-ce que je souhaite du mal aux autres ? Est-ce que je prends plaisir à leurs problèmes, leurs échecs, leurs malheurs ?

Est-ce que je prends plaisir à la réussite de quelqu'un d'autre ? Suis-je capable de féliciter quelqu'un, d'exprimer mon appréciation ?

Est-ce que j'ai de la patience avec les gens qui m'ennuient ?

Est-ce que j'essaie de voir le bon côté des gens que je n'aime pas ? Puis-je leur en parler ainsi qu'aux autres ?

Est-ce que j'apprécie les efforts des autres, le bien qu'ils font ?

Suis-je reconnaissant pour ce que je reçois des autres (en particulier de mes parents, de mes amis) ?

Puis-je accepter que quelqu'un soit différent de moi - qu'il ait une opinion différente ?

Suis-je capable - autant que je le peux - de m'opposer lorsque le mal se produit ? Ne suis-je pas passif face aux mauvaises choses qui se passent autour de moi ?

Est-ce que j'aime ?

Tout peut vraiment se résumer à cette question : Est-ce que j'aime ? Est-ce que j'aime Dieu ? Est-ce que je m'aime ? Est-ce que j'aime une autre personne ? Mais "aimer" ne signifie pas seulement "ressentir quelque chose d'agréable" pour quelqu'un. Aimer, c'est avant tout vouloir le bien de quelqu'un. S'efforcer de faire leur bonheur par des actions concrètes. Il est parfois difficile de vouloir le bien des autres avec sa seule volonté. Mais dans la confession, Dieu te donne son pardon, te dit combien il t'aime et te donne la force de mieux aimer.

## **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.