



L'EXAMEN DE CONSCIENCE AVEC LES 10 COMMANDEMENTS

L'examen de conscience est tout d'abord une prière. L'Esprit Saint intervient, parfois pour répondre à nos interrogations et à d'autres occasions pour nous offrir une information, une lumière que nous ne cherchions pas forcément. Dans tous les cas, dans la vie spirituelle, nous ne pouvons pas simplement attendre. Il faut d'abord former l'homme, puis le saint ! Si nous faisons notre partie comme hommes, Dieu fera sa partie comme Dieu. Alors, où commençons-nous ?

Prenons les 10 commandements et regardons comment nous vivons chacun d'eux dans notre vie.

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

- est-ce que je donne du temps à Dieu chaque jour dans la prière ?
- est-ce que - je cherche à l'aimer de tout mon cœur ?
- est-ce que j'ai été impliqué dans des pratiques superstitieuses ou occultes ?
- est-ce que je cherche à vivre la parole de Dieu telle qu'elle est enseignée par l'Eglise ?
- est-ce que j'ai reçu la communion alors que j'étais en état de péché mortel ?
- est-ce que j'ai menti délibérément au prêtre pendant la confession ou ai-je tu un péché mortel ?

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

- ai-je prononcé le nom de Dieu en vain : avec légèreté ou négligemment ?
- est-ce que je me suis fâché avec Dieu ?
- est-ce que j'ai souhaité du mal à une autre personne ?
- est-ce que j'ai insulté une personne sacrée ou ai-je maltraité un objet sacré ?

3. Tu garderas le jour du Seigneur.

- est-ce que j'ai manqué délibérément la messe le dimanche ou un jour d'obligation ?
- est-ce que - j'ai essayé d'observer dimanche comme jour passé en famille et un jour de repos ?
- est-ce que j'ai effectué un travail inutile le dimanche ?

4. Honorer votre mère et votre père.

- est-ce que j'honore et j'obéis à mes parents ?
- est-ce que j'ai négligé mes devoirs envers mon conjoint et mes enfants ?
- est-ce que j'ai donné à ma famille le bon exemple dans le domaine religieux ?
- est-ce que j'essaie d'introduire la paix dans la vie de la maison ?
- est-ce que je m'occupe de mes parents âgés et infirmes ?

5. Tu ne tueras pas.

- ai-je eu un avortement ou ai-je encouragé quelqu'un à avoir un avortement ?
- est-ce que j'ai fait du mal physiquement à quel qu'un ?
- est-ce que j'ai abusé de l'alcool ou de la drogue ?
- est-ce que j'ai été sujet de scandale, les menant de ce fait dans le péché ?
- est-ce que je me suis fâché ou laissé aller à éprouver du ressentiment ?
- est-ce que j'ai hébergé de la haine dans mon cœur ?
- est-ce que j'ai subi, encouragé ou excusé une stérilisation artificielle ?

6. Tu ne commettras pas l'adultère.

- est-ce que j'ai eu des relations sexuelles en dehors du mariage ?
- est-ce que j'ai utilisé une méthode de contraception artificielle ?
- est-ce que j'ai commis des actes impurs (la masturbation) ?
- est-ce que je cherche à contrôler mes pensées et mon imagination ?
- est-ce que j'ai traité les autres avec respect, ou en tant que seuls objets ?
- est-ce que j'ai été coupable d'une activité homosexuelle ?
- est-ce que je cherche à demeurer chaste dans mes pensées, mes paroles, et mes actions ?
- est-ce que je fais attention à m'habiller avec modestie ?

7. Tu ne voleras pas.

- est-ce que j'ai pris ce qui n'est pas à moi ?
- est-ce que j'ai rendu ce que j'ai volé ?
- est-ce que je perds du temps au travail, à l'école, à la maison ?
- est-ce que je joue de l'argent, négligeant ainsi les besoins de ma famille ?
- est-ce que je paye mes dettes immédiatement ?
- est-ce que je cherche à partager ce que j'ai avec les pauvres ?

8. Tu ne diras pas de faux témoignage.

- est-ce que j'ai menti ? Est-ce que j'ai fait des commérages ?
- est-ce que je parle mal des autres derrière leur dos ?
- est-ce que je suis sincère dans mes relations avec les autres ?
- est-ce que je suis critique, négatif ou peu charitable dans mes pensées ?
- est-ce que je garde secret ce qui est confidentiel ?

9. Tu ne désireras pas l'épouse de ton voisin.

- est-ce que j'ai consenti à des pensées impures ?
- est-ce que je les ai causées par de la lecture, des films, de la conversation ou de la curiosité impure ?
- est-ce que je prie immédiatement afin de bannir toute pensée ou tentation impure ?

10. Tu ne convoiteras pas les biens de ton voisin.

- est-ce que je suis jaloux de ce que les autres ont ?
- est-ce que j'envie les familles ou les possessions des autres ?
- est-ce que je suis avide ou égoïste ?
- les possessions matérielles sont-elles le but de ma vie ?