



EXAMEN DE CONSCIENCE CONFESSION

I. Petits rappels sur le sacrement de Confession (ou de *Pénitence* ou de *Réconciliation*)

Un vrai chrétien a le souci constant de conserver son âme en état de grâce aux yeux de Dieu. Il sait, en effet, d'une part, que nul ne connaît ni le jour ni l'heure de sa mort et que, d'autre part, l'âme, pour être admise au bonheur parfait et éternel du Ciel, doit être entièrement purifiée du péché. C'est pourquoi il reçoit volontiers le sacrement de la Réconciliation.

Par ce sacrement, on obtient la rémission de tous les péchés personnels (quelle qu'en soit la gravité) commis après le baptême. Ce pouvoir qu'avait le Christ, il l'a transmis à ses Apôtres quand, leur apparaissant après sa Résurrection, il leur a dit : Recevez le Saint-Esprit : les péchés seront remis à ceux à qui vous les remettrez ; ils seront retenus à ceux à qui vous les retiendrez (Jean, XX, 23). Ce pouvoir passa des Apôtres à leurs successeurs.

Tout chrétien doit recevoir ce sacrement au moins une fois chaque année. Il comporte :

- L'examen des fautes commises.
- Le regret de les avoir commises (contrition).
- La résolution sincère de les éviter à l'avenir.
- L'accusation des péchés, au moins graves, à un prêtre approuvé, tenant la place de Dieu.
- L'absolution donnée par le prêtre au nom de Jésus-Christ.
- L'accomplissement de la pénitence qu'il a imposée (satisfaction).

Le sacrement de pénitence produit notre propre mort au péché et notre résurrection à la vie en Dieu. Il prolonge ainsi notre baptême et nous prépare à l'eucharistie. Il doit laisser dans nos âmes une immense joie, car c'est un sacrement de vie.

II. Quelques conseils pour bien réaliser son examen de conscience

Par une courte prière, demander à Dieu et à Notre-Dame la grâce de bien connaître les péchés dont on est coupable.

S'examiner sur les Commandements de Dieu et de l'Église ; les péchés capitaux ; les devoirs de son état.

Pour aider le plus d'âmes possible, dont les besoins sont très divers, l'examen proposé ci-après est plutôt détaillé. Mais il est rappelé qu'en confession seule l'accusation des péchés mortels est obligatoire. Un péché est mortel quand, sachant pleinement que la matière en était grave, on l'a

néanmoins commis avec un entier consentement. C'est alors une rupture d'amour avec Dieu. Et comme l'âme cesse ainsi d'être unie à Dieu - de qui elle tenait sa vie -, elle meurt surnaturellement : le péché a été "mortel" pour elle.

L'examen terminé, demander instamment à Dieu, par l'intercession de la Vierge Marie, la grâce d'une vraie contrition des péchés commis et la ferme résolution de les éviter à l'avenir, conditions indispensables pour obtenir le pardon de ses péchés.

Pour exciter en soi le regret de ses fautes, réfléchir durant quelques instants :

- au redoutable châtement du purgatoire ou de l'enfer que l'on a mérité ;
- aux souffrances et à la mort que Jésus-Christ endura pour l'expiation de nos péchés ;
- à la bonté d'un Dieu d'amour et de miséricorde, offensé par le péché qui a produit une rupture profonde, surtout s'il a été mortel.

Puis, réciter lentement l'acte de contrition.

III. Quelques conseils pour recevoir le sacrement lui-même

Avant de rentrer au confessionnal, ou immédiatement en entrant, suivant la coutume, réciter le « Je confesse à Dieu... » Le *Confiteor* nous remet devant cette réalité du péché et nous fait accomplir le mouvement de « conversion » nécessaire, vers Dieu et vers les autres :

Parce que nous nous sommes opposés à l'Amour tout-puissant, en cherchant à réaliser notre bonheur contre Lui ou sans Lui, nous disons : « Je confesse à Dieu tout-puissant » ;

Parce que nous avons porté atteinte à l'œuvre de l'Incarnation et de la Rédemption, en nous séparant de tous ceux qui ont coopéré à cette œuvre, notamment de la Mère du Christ, nous disons : « Je confesse ... à la Bienheureuse Marie toujours Vierge » ;

Parce que nous nous sommes opposés à l'œuvre de lutte et de fidélité des anges, l'attente des martyrs, des prophètes de l'Ancien Testament, morts pour que le Règne du Messie se réalise, à l'œuvre des apôtres et des saints qui ont travaillé pour le Christ, nous disons : « Je confesse... à saint Michel (vainqueur du démon), à saint Jean Baptiste (dernier des prophètes), aux apôtres (représentés par saint Pierre et saint Paul), et à tous les saints » ;

Enfin, parce que notre péché s'est opposé à toute l'Église et nous sépare des autres membres du Corps Mystique que le prêtre représente, en même temps qu'il tient la place de Jésus Christ, nous disons : « Je confesse... à vous, mon Père... ».

Avant de commencer l'énumération des péchés, préciser : le temps écoulé depuis la dernière confession ; un oubli ou une dissimulation de péché grave dans celle-ci ; une ou plusieurs mauvaises communions (en état de péché grave) ; une omission de la pénitence donnée (volontaire ou non).

Accuser sincèrement tous les péchés mortels que l'on a commis, avec leur nombre et les circonstances qui les ont modifiés (aggravés, allégés), comme par exemple, les péchés commis avec d'autres personnes qu'on a ainsi scandalisées, ou qu'on a entraîné au péché.

L'accusation des péchés véniels n'est pas indispensable car on peut en obtenir le pardon par d'autres moyens que la confession, par exemple la prière, l'aumône, la pénitence... Pourtant, cette accusation est fort conseillée car, par le sacrement de la Confession, on obtient des grâces spéciales pour éviter ces péchés véniels à l'avenir.

Dans le cadre de confessions régulières, on peut dire où l'on en est par rapport à son défaut dominant, ou par rapport à ses résolutions.

Si l'on est troublé ou que l'on a peur, ou tout simplement si on hésite, on peut demander au prêtre de nous interroger, ou de nous renseigner sur la gravité d'un péché.

Terminer par : « Je m'accuse de tous ces péchés, de tous ceux que j'aurais pu avoir oublié et de tous ceux de ma vie passée ; j'en demande très humblement pardon à Dieu, et à vous mon Père, pénitence et absolution si vous m'en jugez digne ».

Après la confession, accomplir la pénitence imposée par le confesseur au plus tôt, afin de ne pas l'oublier ; remercier Dieu du pardon obtenu ; renouveler sa résolution d'éviter tout péché à l'avenir, surtout le péché grave.

Examen de conscience détaillé

Avant de commencer cet examen, adresser à Dieu cette prière :

Mon Dieu, je vous supplie, par l'intercession de la Vierge Marie, de m'accorder la grâce de bien connaître tous les péchés dont je suis coupable. Faites qu'ensuite je m'en accuse avec un sincère regret de les avoir commis et une ferme volonté de les éviter à l'avenir et qu'ainsi j'en obtienne le pardon de votre miséricorde infinie. Ainsi soit-il.

Examen sur les commandements de Dieu

1^{er} Commandement : « Tu adoreras Dieu seul et l'aimeras plus que tout... »

Omission de la prière (en particulier le matin et le soir), de la fréquentation des sacrements de la Pénitence et de l'Eucharistie... Communions ou confessions sacrilèges... Manque de respect des sacrements... Manque au jeûne avant la communion (une heure au moins)... Violation du secret de confession... Doutes volontaires contre la foi... Mise en péril de la foi par la lecture de journaux impies, par des fréquentations dangereuses... Respect humain... Manque de confiance en Dieu ou confiance présomptueuse en ses propres forces... Indifférence à l'égard de Dieu... Manque de soumission à la volonté de Dieu... Pratiques superstitieuses, spiritisme... Critiques de la religion... Adhésion à des mouvements incompatibles avec la foi catholique... Négligence dans sa formation chrétienne...

2^{ème} Commandement : « Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect... »

Emploi inutile du nom de Dieu... Blasphèmes, imprécations, jurons... Serments faux ou inutiles... Irrespect à l'égard des personnes et des choses consacrées à Dieu... Souhais néfastes à l'égard de soi-même ou d'autrui... Non-accomplissement des vœux émis...

3^{ème} Commandement : « Tu sanctifieras le jour du Seigneur... »

Omission volontaire ou sans motif de l'assistance à la Messe dominicale ou des fêtes d'obligation... Retard volontaire ou dissipation durant ces Messes... Travail fait ou ordonné sans nécessité ou permission... Recherches de distractions contraires à la sanctification du dimanche...

4^{ème} Commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère... »

Manque d'amour, d'affection, de respect, d'obéissance, d'assistance à l'égard des parents durant leur vie et de prière à leur intention après leur mort... Peine causée... Souhais de mal... Disputes d'intérêt en famille... Manque de déférence et de soumission à l'égard des supérieurs... Pour les parents à l'égard de leurs enfants : négligence dans leur éducation chrétienne ou leur pratique religieuse, mauvais exemples donnés, manque de surveillance, de soins, de disponibilité, de conseils ou de corrections nécessaire... Dureté, injustice, sévérité excessive...

5^{ème} Commandement : « Tu ne tueras point... »

Meurtre, tentative de suicide, euthanasie... Avortements, stérilisations... Souhait de mort ou de malheur à l'égard d'autrui... Vengeance, coups, blessures, torts causés à la santé, drogues, alcool, mutilations... Insultes, injures, mépris, faux rapports, haine, violences, refus de pardonner, vengeances... Indifférence à la peine d'autrui... Scandales par mauvais exemples, par conseils ou

approbation silencieuse...

6^{ème} et 9^{ème} Commandements : « Tu ne feras pas d'impureté... » et « Tu n'auras pas de désir impur volontaire... »

Pensées ou désirs impurs provoqués en soi ou chez les autres... Conversations, chansons, lectures, spectacles immoraux (TV, Internet...) Flirts... Familiarités coupables... Danses lascives... Touchers indécents... Actions contraires à la chasteté, seul ou avec d'autres : masturbation, relations charnelles en dehors du mariage, homosexualité... Tenues ou attitudes provocantes... Pour les fiancés : Légèretés, tendresses excessivement sensuelles... Relations prématrimoniales... Cohabitation...

Pour les époux : Atteintes coupables à la fécondité du mariage, contraception permanente ou temporaire... Limitation de l'usage du mariage aux jours inféconds sans cause sérieuse... Adultère (pensées, désirs, actions)... Liaisons... Divorce... Remariage civil... Refus injuste du droit du conjoint...

7^{ème} et 10^{ème} Commandements : « Tu ne voleras pas... » et « Tu ne désireras pas injustement le bien d'autrui... »

Vol (quoi ? combien ? circonstances ?), recel, objets trouvés ou empruntés et non rendus... Dommages injustes causés au prochain dans ses biens... Fraudes, manœuvres déloyales dans le travail, les affaires, le commerce, les contrats... Pots-de-vin... Coopération à des injustices... Recel d'objets volés... Négligence dans le paiement des dettes... Salaires insuffisants... Exploitation des faibles... Dommages aux biens collectifs... Désirs de vol ou d'injustices... Non-réparation de dommages causés... Non-restitution... Gaspillage... Travail bâclé...

8^{ème} Commandement : « Tu ne mentiras pas... »

Mensonges avec ou sans préjudice pour autrui... Médisances ou calomnies, faites ou approuvées... Faux témoignages en justice... Accusations injustes... Jugements téméraires... Rapports injustes nuisibles... Violation du secret, confié ou professionnel, des correspondances... Dissimulation, hypocrisie... Tricheries... Promesses non tenues... Refus de rectifier la vérité...

Examen sur les commandements de l'Église

Tu sanctifieras les fêtes d'obligation (Noël, Ascension, Assomption, Toussaint).

Tu assisteras à la messe les dimanches et fêtes d'obligation.

Tu te confesseras au moins une fois l'an.

Tu communieras chaque année au Temps pascal.

Tu jeûneras les jours fixés par l'Église (Mercredi des Cendres et Vendredi Saint).

Tu ne mangeras pas de viande les jours fixés par l'Église (c'est-à-dire, les jours de jeûne et les vendredis de Carême). Pour les autres vendredis de l'année, cette abstinence peut être remplacée par une autre forme de pénitence (qu'il faut alors accomplir sous peine de péché).

Examen sur les péchés capitaux

ORGUEIL : Amour-propre désordonné... Complaisance en soi-même... Egoïsme... Ambition démesurée... Vanité mondaine... Présomption... Attitudes hautaines, susceptibilité...

AVARICE : Vices contraires aux 7^{ème} et 10^{ème} commandements. Refus de partager, d'aider ceux qui sont dans le besoin (aumône) ...

LUXURE : Vices contraires aux 6^{ème} et 9^{ème} commandements.

ENVIE : Jalousie du bonheur, des biens, des succès des autres ; joie de leurs malheurs, de leurs misères, de leurs revers...

GOURMANDISE : Excès dans le manger, le boire... Ivrognerie... Sensualité... Ivresse des stupéfiants...

COLÈRE : Manque de maîtrise de soi, emportements, rancunes, ressentiment, murmures, bouderie, brusquerie, grossièreté, cruauté...

PARESSE : Dans le lever, le travail, les prières... Oisiveté... Fuite systématique des efforts...

Examen sur les devoirs d'état

N.B. L'examen suivant est très détaillé, et reprend en partie ce qui a déjà été vu auparavant.

Alors qu'il est très important, c'est un domaine qu'on oublie souvent dans l'examen de la conscience. Selon son état de vie et ses responsabilités :

1. Devoirs personnels de chrétiens :

Quelle importance ai-je attaché à ma vie chrétienne, au milieu de toutes mes occupations ? A-t-elle la première place ? Y a-t-il dans ma vie une cohérence entre ma foi et mes œuvres ?

Est-ce que je crois à la présence et à l'action du Seigneur dans le monde et dans ma vie de chaque jour ? Ai-je cherché à mieux connaître sa pensée et sa volonté en face des événements, en face des autres, et de mes problèmes personnels ? Suis-je fidèle à la vocation que Dieu m'a envoyée ?

Ai-je cherché à grandir dans la foi, à approfondir ma connaissance du Seigneur par la lecture de l'Évangile et du Catéchisme, ou par tout autre moyen mis à ma disposition : retraites, cours, prédications... ?

Ai-je eu peur de témoigner de ma foi par lâcheté, respect humain ? N'ai-je pas cédé aux doutes, à l'inquiétude, à l'angoisse, au désespoir ?

Ai-je compté sur le Seigneur dans les difficultés et dans les tentations ?

Est-ce que je vis dans l'attente de la vie éternelle ?

Ai-je prié ? Régulièrement ? Avec mon cœur ? Avec toute ma vie ?

Ai-je pris part à la Sainte Messe quand l'Église me le demande ? Y ai-je participé de mon mieux ?

Ai-je vécu le dimanche comme un jour de prière et de joie ? N'ai-je pas accompli des travaux qui ne sont pas conformes à cet esprit ?

Ai-je fait quelque chose pour aider la mission d'évangélisation de l'Église ? Pour ramener mes connaissances à la vraie foi ?

N'ai-je pas refusé par souci de ma tranquillité ou par égoïsme de m'engager dans un mouvement d'Église ?

Ai-je collaboré loyalement avec les prêtres de l'Église ? Les ai-je aidé autant que je pouvais ?

2. Devoirs envers le prochain :

Est-ce que j'aime le prochain d'un amour vrai et efficace ?

La misère, les souffrances des autres sont-elles pour moi une préoccupation ? Ai-je fait mon possible pour les soulager ?

Ai-je cherché à comprendre les autres ? Ai-je cherché à les aider en mettant à leur disposition mon amitié, mon temps, mes biens ?

N'ai-je jamais blessé les autres par mes paroles, mes gestes ?

Ai-je risqué de porter atteinte à la vie des autres ou à la mienne, par des imprudences dans le travail, le sport ou sur la route ?

En quoi ai-je pu trahir l'amour des autres : indifférence, oubli des autres, mise à l'écart de certains, mauvais caractère, volonté d'avoir raison à tout prix, jalousie, envie, désir de vengeance, mépris, jugement téméraire, haine, raillerie, médisance, calomnie, secrets révélés, achats ou ventes à des

prix injustes, dettes impayées, choses non rendues, gaspillage ou détérioration des biens collectifs, mauvais exemple, scandale d'autant plus grand qu'il vient d'un témoin du Christ, refus de pardonner.

3. Devoirs familiaux :

Enfants :

Ai-je vraiment aimé mes parents, en évitant d'augmenter leurs difficultés, en leur apportant mon concours, en leur manifestant mon affection ?

Ai-je respecté mes parents ? En leur parlant avec déférence, en ne les jugeant pas sans les comprendre ?

Ai-je respecté l'autorité de mes parents en écoutant leurs conseils, leurs ordres et en les exécutant de mon mieux ?

N'ai-je pas gêné l'atmosphère familiale par de la mauvaise humeur, de la bouderie, de la révolte ? Est-ce que j'aide de mon mieux mes parents âgés quand ils sont dans la gêne, ou malades ou isolés ?

Est-ce que je cherche à bien m'entendre avec tous les membres de ma famille ?

Personnes mariées :

Suis-je fidèle à l'amour promis le jour du mariage ? Ai-je cherché à développer cet amour, à me donner sans réserve et à me sacrifier ?

Ai-je soucieux des désirs, des goûts, des difficultés de mon époux ou de mon épouse ?

N'ai-je pas négligé mon foyer ? Ai-je le souci de penser à deux les problèmes de ma famille ?

N'ai-je pas gâché notre amour en ne maîtrisant pas suffisamment les défauts de mon caractère ?

N'ai-je pas recherché les joies du mariage par simple égoïsme ?

La communion des cœurs et des esprits l'emporte-t-elle et anime-t-elle celle des corps ?

N'ai-je pas par égoïsme refusé d'avoir des enfants ? Ai-je dans ce but utilisé des moyens défendus ?

Est-ce que j'apporte toute l'attention voulue à l'éducation de mes enfants ?

Est-ce que je cherche à les connaître, à les comprendre, à découvrir leurs goûts, leur vocation, à suivre leur évolution quand ils grandissent ?

Ai-je pensé à leur donner le moyen d'exercer leur liberté quand ils grandissent ?

Mon attitude envers eux ne manque-t-elle pas de fermeté ou au contraire d'affection et de confiance ?

Est-ce que je leur donne le bon exemple ?

Ai-je cherché à les éduquer religieusement ? Leur ai-je donné le sens de la prière ?

Ai-je cherché à garder au foyer le sens du jour du Seigneur ? Ai-je aidé mes enfants à préparer leur messe ?

Ai-je considéré comme un honneur et un devoir de donner à Dieu des prêtres, des religieuses ?

Notre foyer est-il accueillant pour les autres ?

4. Devoirs professionnels :

Enfants :

Ai-je manqué l'école par ma faute ?

Ai-je mal étudié mes leçons, mal fait mes devoirs ?

Ai-je triché en classe (copié, soufflé) ?

Adultes :

Ai-je négligé mon travail ?

Ai-je conscience des responsabilités qu'engage ma situation, mon rôle ?

Quelle est mon attitude à l'égard de ceux qui me dirigent ? N'ai-je pas cherché, par méchanceté ou jalousie, à miner leur autorité ?

Quelle est mon attitude vis à vis de ceux qui travaillent avec moi ? N'ai-je pas tendance à me décharger sur les autres de ma tâche ? Est-ce que je sais les aider, les soutenir, entretenir avec eux des relations de bonne camaraderie ?

Ai-je pris ma place dans les organisations professionnelles ?

Quelle est mon attitude vis à vis de ceux que je commande ou que j'emploie ? Est-ce que je les rétribue conformément à la justice ? Les ai-je traité humainement, en respectant leur dignité d'hommes ? Ne leur ai-je pas confié des tâches au-dessus de leurs forces ? Leur ai-je accordé le repos auquel ils ont droit et dont ils ont besoin ?

5. Devoirs civiques :

Ai-je rempli mes devoirs de chrétien dans la société ?

Ai-je cherché à m'informer le mieux possible pour comprendre les problèmes sociaux et économiques ? A découvrir les solutions justes et efficaces ?

Ai-je le souci de tenir ma place dans la vie de la cité ou de la nation pour lui donner une meilleure orientation ? Ai-je su accepter les charges municipales ou autres en les envisageant comme un service ?

Ai-je choisi mes représentants en fonction de leur aptitude à promouvoir le bien commun et la loi divine plutôt qu'en fonction de leur aptitude à défendre mes intérêts ?

Ai-je fait mon possible pour faire changer les lois injustes (Avortements, divorce, euthanasie, pacs, etc.) ?