

Que ton Règne vienne !

EXAMEN DE CONSCIENCE

Cet examen est proposé à ceux qui aiment le Christ et pour lesquels il ne suffit pas d'éviter les péchés les plus graves, mais qui désirent surtout L'aimer de tout leur cœur.

La confession ne peut se faire que devant un prêtre.

**TU AIMERAS DIEU PAR DESSUS TOUT. (PREMIER COMMANDEMENT)
TU N'INVOQUERAS PAS EN VAIN LE NOM DU SEIGNEUR. (DEUXIÈME
COMMANDEMENT)**

Est-ce que je reconnais Dieu comme mon Créateur et mon maître, Celui qui m'a donné la liberté de Le choisir et de L'aimer de tout mon cœur, de toute mon âme et de toute ma force sans aucune contrainte ?

Ai-je aimé Dieu par-dessus TOUT ?

L'ai-je aimé plus que toutes les choses et que toutes les personnes ? Pourquoi ?

Dieu est-il le principal et le plus important dans ma vie ?

À qui, ou à quoi, ai-je prêté le plus d'attention ? Pourquoi ?

Ai-je donné la priorité à ma famille, à mon travail, à mes apostolats, à mes idées, ou à d'autres bonnes choses ?

Est-ce que je reconnais Dieu TRINITÉ : Père, Fils, et Esprit Saint, Trois Personnes inséparables en un seul Dieu ? Ou est-ce que je ne cherche qu'à parler avec Jésus, parce que le Père ne m'attire pas tellement ? Comment est-ce que je prie le Notre Père ? Cette prière a-t-elle une influence dans ma vie ?

Est-ce que j'accepte dans sa totalité le message de Vérité et de Vie que Jésus nous a laissé par sa parole ? Jésus est-il vraiment une personne vivante pour moi ou n'est-il qu'une idée assez lointaine ?

Est-ce que je reconnais l'action de l'Esprit Saint dans ma vie et dans la vie de l'Eglise ? Suis-je fidèle à ses inspirations ? Suis-je capable de

reconnaître sa voix dans mon cœur ?
Est-ce que je me sens fils ou fille de Dieu ? Est-ce que je me rends compte du grand privilège de pouvoir appeler Dieu « Père » ?
Est-ce que je sais concrètement ce que signifie avoir confiance dans l'amour et le pouvoir de Dieu ?
Est-ce que j'offre tout à Dieu, ou est-ce que je fais les choses pour mon propre compte ?
Est-ce que je réalise que c'est Dieu qui agit en moi et que sans Lui je ne suis rien ?
Est-ce que je fais confiance à Dieu quand tout semble aller mal ?
Est-ce que je crois que mes capacités tout comme mes limites, les situations personnelles ou familiales que je dois vivre, font partie du plan de Dieu pour ma sanctification ? Suis-je capable de reconnaître la présence de la Divine Providence en tout ce qui m'arrive ?
Ai-je déjà contesté devant Dieu à cause d'un événement désagréable pour moi ou quelqu'un d'autre ? Ai-je protesté contre Dieu ? L'ai-je rendu coupable de mon malheur ?
Est-ce que je me souviens que je dois remercier Dieu pour tout ce qu'il m'a donné et qu'il me donne encore et pour toutes les grâces qu'il m'a accordées au long de ma vie pour le salut de mon âme ?
Est-ce que je me rends compte de tout ce que Dieu me donne et est-ce que je lui demande pardon pour toutes les fois où j'ai gaspillé ses dons ou pour toutes les fois où je lui ai tourné le dos ? Même dans les petites choses ?
Suis-je enclin à la superstition ou à quelque type d'occultisme (sorcellerie, métaphysique, astrologie, divination, cartomancie, magie, fétichisme, spiritisme, satanisme) ou autre pratique éloignée du christianisme ?

PRIÈRE QUOTIDIENNE :

Est-ce que je consacre du temps pour aimer Dieu en parlant avec Lui dans la prière ? Est-ce une priorité pour moi ? Comment cette réalité se manifeste-t-elle concrètement dans ma vie ?
Est-ce que je sais louer Dieu dans la prière, le remercier, me donner à Lui, demander pardon ... ou bien est-ce que je ne sais que demander, ou même exiger des choses ?
Quelle est mon organisation personnelle quotidienne : temps personnel

est ma réaction devant les critiques "injustes" ou qui manquent de compréhension, le mépris, les accusations, les injustices, les attaques, les calomnies, les agressions ? Est-ce que je les regarde et accepte comme moyens de me purifier et de me sanctifier ?

avec Dieu ; engagements de prières (offrande de la journée, méditation, mystères du chapelet, lecture de l'Évangile, Angelus, visite à l'Eucharistie, bilan du soir) ?

Ai-je loué Dieu ; l'ai-je remercié ou ai-je contesté ?

Est-ce que je prie pour ma famille, mes amis (es), l'Église, le monde ?

Ai-je prié avec le cœur, ouvert à l'Esprit Saint ?

Est-ce que je prends du temps pour réfléchir, pour discerner ?

Ai-je su garder le silence pendant la prière, ou n'y a-t-il que moi qui parle ? Est-ce que je lutte sincèrement contre les distractions ? Est-ce que je trouve un endroit adapté pour prier ?

Est-ce que je sais ce que signifie attendre le Seigneur, l'écouter ? - L'ai-je fait ?

Quand Dieu me donne un enseignement, je le garde dans mon cœur et essaie de l'approfondir ?

Est-ce que je fais entrer mon époux/se (ou une autre personne formée et prudente) dans mon discernement, ou est-ce que je ne fais que leur en parler ?

Est-ce que j'écoute, j'obéis, et je respecte ceux qui ont une autorité légitime sur moi ? (les lois justes, mes supérieurs)

Quels sont mes critères pour déterminer si ce que je veux faire vient de l'Esprit Saint ou non ? Me paraît-il important de m'en tenir toujours à ces critères ?

Est-ce que je me sers des dons que Dieu m'a accordés pour sa plus grande gloire ?

Suis-je prêt à recevoir de nouveaux dons selon ce que Dieu dispose ?

Suis-je partisan du moindre effort, ne faisant que le nécessaire pour accomplir ? Ou, au contraire, est-ce que je vis ma foi dans l'Esprit, en me donnant de tout mon cœur ? Est-ce que je vois les résultats concrets de ma prière dans ma vie ?

La prière est-elle la source de ma vie spirituelle ?

OBÉISSANCE :

Est-ce que, dans la prière, je cherche à connaître la volonté de Dieu sur moi ? Comment puis-je décrire mon acceptation de la volonté de Dieu ?

Est-ce que j'obéis aux enseignements du magistère ou est-ce que je les interprète à ma façon ? Ai-je mes propres opinions sur certains sujets ?

Est-ce que je me laisse influencer par le monde qui s'oppose même à l'autorité légitime ?

Qu'est-ce qui motive ma vie ? La volonté de Dieu ou mes "bons" plans personnels (ma volonté) ? Quelle est mon attitude de fond : plutôt égoïste ou plutôt généreuse vis à vis des projets de Dieu ? Est-ce que je laisse Dieu me guider ou est-ce que je lui "confie" mes projets déjà faits pour qu'il les bénisse et m'aide à les réaliser ? Est-ce que je collabore activement à la réalisation des projets de Dieu pour moi ? Est-ce que mon obéissance est, en même temps, confiante et filiale ?

Est-ce que je sais dire "oui" aussi bien dans les périodes de joie que dans les moments de tristesse ?

Est-ce que je cherche toujours la volonté de Dieu, non seulement en évitant le péché, mais aussi en recherchant ses desseins pour ma vie ?

En quelles occasions et à quels moments, mes goûts, mes critères, mes doutes, mes confusions, mes pensées, attitudes et valeurs n'ont-ils pas été soumis au Seigneur ?

ETUDE :

Est-ce que j'étudie la foi catholique (Bible, magistère, livres surs) ?

Ou est-ce que je me contente de ma propre façon de comprendre Dieu ?

Est-ce que j'avance dans ma formation comme je le dois ? Est-ce que je me rends compte de ma responsabilité à me former pour défendre ma foi ?

Quels sont les pas concrets que je fais pour me former dans la foi ? Ai-je une formation de base suffisante pour aider mon prochain sur les questions élémentaires de la foi catholique ?

Est-ce que j'accepte d'avoir intérieurement des doutes vis-à-vis du magistère à cause de mon manque de formation ? Est-ce une raison pour me laisser influencer par l'esprit de critique d'un monde qui ne connaît pas le Christ ?

ORDRE ET PRIORITÉS :

Mon temps répond-il aux priorités de Dieu ou aux pressions d'une personne ou d'une occasion quelconque, pour « faire bien » ? Est-ce que la perspective de la vie éternelle entre dans ce que je fais ? Est-ce que je réfléchis sur la mort et le jugement dernier ?

Est-ce que je me prépare convenablement à la vie éternelle ou est-ce que je ne pense qu'à la vie terrestre ? Est-ce que je me rends compte que je suis en train de construire ma vie éternelle ?

d'autres groupes de l'Eglise ?

Ou est-ce que je me réjouis de voir les autres progresser ? Quels sont les cas qui, particulièrement, ne me réjouissent pas ?

Est-ce que je convoite ou j'envie les biens ou les qualités des autres ?

Est-ce que je diminue les autres intérieurement et par ma façon de parler d'eux quand je succombe à la jalousie vis-à-vis d'eux ?

Est-ce que mes comparaisons en pensées, me poussent à la jalousie ? Puis-je reconnaître les talents et les qualités des autres, les apprécier et même les faire remarquer aux autres dans mes conversations ?

Est-ce que je demande secrètement à Dieu d'accéder aux mêmes qualités ou au même bien-être que celui des autres ?

PARESSE/DILIGENCE

Est-ce que, comme les disciples, je m'endors devant ce que Jésus me demande ?

Suis-je attentif à accomplir mes devoirs ?

Quels sont mes actes pour édifier ma famille et mon groupe ?

Suis-je prompt à rendre service même quand je n'en ai pas envie ?

Est-ce que je me "repose" plus que le nécessaire ?

Est-ce que je remets les choses à plus tard ?

BÉATITUDES :

Ai-je été pauvre d'esprit, libre de tout attachement ? Suis-je convaincu que je ne suis rien sans Dieu ?

Ai-je été doux, patient, me construisant avec des moyens saints ?

Ai-je pleuré devant les péchés qui offensent Dieu ? Me suis-je repenti de mes péchés parce que Dieu ne mérite pas ces offenses ?

Ai-je eu faim et soif de justice ? Ai-je le désir de la sainteté ? Est-ce que j'essaie de devenir saint parce que c'est ainsi que Dieu me veut ?

Ai-je été miséricordieux, compréhensif, tolérant, magnanime, compatissant ?

Ai-je été humble de cœur et pur dans mes pensées ? Ai-je la pureté d'intention ou y a-t-il de l'hypocrisie dans ce que je fais ? Est-ce que je fais les choses avec pureté ou y a-t-il une fausseté dans mes actions ? Ai-je l'honnêteté mentale ?

Est-ce que je travaille pour la paix, en moi-même, dans ma famille, mon groupe, dans le monde ?

Est-ce que je souffre avec joie d'être persécutée pour la justice, quelle

AVARICE/GÉNÉROSITÉ

Suis-je attaché aux choses ? Est-ce que je donne de mon temps, de mon argent, pour être au service du plan de Dieu ?

Suis-je généreux ou égoïste avec les biens matériels ? Est-ce que je sais me donner ? Est-ce que je sais me détacher de ce qui n'est pas nécessaire et le donner aux autres ?

Est-ce que je joue avec l'argent ?

Est-ce que je participe aux œuvres de l'Église dans la mesure de mes possibilités ? Est-ce que je paye le denier du culte chaque année à ma paroisse ?

LUXURE/CHASTÉTÉ

(voir sixième commandement)

COLÈRE/PATIENCE

Suis-je intransigeant et intolérant ? Impatient et colérique ?

Est-ce que j'accepte les croix, les maladies, les problèmes avec mes relations, dans mon travail etc. ?

Est-ce que je perds patience ; je manifeste de la mauvaise humeur quand les choses ne vont pas comme je le voudrais ?

Est-ce que je m'invente des excuses en fonction des circonstances ? (ex : "ils m'ont poussé à bout !" « Si la situation était différente... »)

GOURMANDISE/TEMPÉRANCE

Est-ce que je mange plus que le nécessaire ? Est-ce que je jeûne ?

Ne suis-je jamais tombé dans certains désordres liés à l'excès ou à la privation de l'ingestion de nourriture (boulimie, anorexie) ?

Suis-je capable de sacrifier mes goûts personnels dans la nourriture et de l'offrir pour des intentions concrètes ? Ai-je une idée de l'influence qu'une telle pratique peut avoir sur ma croissance spirituelle ?

Est-ce que je prends immodérément de l'alcool, de la drogue et autres produits pour en tirer du plaisir ?

ENVIE/CHARITÉ

Est-ce que j'éprouve de la jalousie envers des positions, des talents, ...

Ai-je des priorités claires et suis-je ferme pour les vivre ?

Est-ce que je perds mon temps (revues, télé, Internet ...) avec des choses qui ne m'aident pas ou qui poussent davantage à la perte de temps ou à l'oisiveté ? Combien y a-t-il d'heures inutiles dans ma journée ?

Est-ce que j'ai un horaire et est-ce que j'organise ma journée avec discipline, accordant, avec sagesse, du temps à chaque chose (prière, famille, travail...) ? Est-ce que je manque d'ordre ? Est-ce que je continue à faire quelque chose qui me plaît tout en sachant que c'est l'heure de passer à autre chose ?

Est-ce que je respecte le temps et les besoins des autres : quand je demande de l'aide, au téléphone, etc. ? Mon organisation me permet-elle de pouvoir offrir de mon temps aux autres ?

Est-ce que je fais attention à ma santé : ai-je une mauvaise habitude, manque d'exercice, fatigue, mauvaise alimentation ... Est-ce que je prends trop soin de moi ?

TU SANCTIFIERAS LE JOUR DU SEIGNEUR . (TROISIÈME COMMANDEMENT)

Est-ce que je garde le jour du Seigneur pour le Seigneur, ou est-ce que je travaille sans besoin ce jour là ?

Est-ce que je vais à la messe tous les dimanches ?

Si je le peux, est-ce que je vais à la messe tous les jours ? Est-ce que j'écoute l'invitation de Christ à y aller ou est-ce que je me trouve mille excuses pour ne pas y aller ?

Est-ce que j'adore et mets tout mon cœur dans le Christ Eucharistie qui m'attend dans le tabernacle ou est-ce que je quitte l'Église sans me rendre compte devant Qui je suis ?

L'ai-je aimé et consolé de tout ce qui l'offense ?

Est-ce que je me prépare convenablement pour recevoir le Seigneur dans l'Eucharistie ?

Ai-je remercié le Seigneur de sa présence vivante dans l'Eucharistie ou est-ce que je le prends comme un dû ?

Est-ce que je fais régulièrement l'Heure Eucharistique le jeudi ? Est-ce qu'au moins j'offre une heure, la plus difficile de ma journée, en réparation de mes péchés et de ceux de tous les hommes ?

Est-ce que je connais la doctrine de l'Église sur l'Eucharistie ? Est-ce que je sais vivre la messe pour mon profit spirituel ?

LA CROIX

Ai-je médité au sujet de la croix ? Comment se manifeste-t-elle dans ma vie ?

Quelle est mon attitude devant la croix ? Est-ce que je sais y reconnaître le visage souffrant de Dieu ainsi que son pouvoir de sanctification ?

Ai-je évité la volonté de Dieu pour éviter la croix ?

Est-ce que j'accepte la souffrance dans ma vie ? Est-ce que j'accepte la souffrance des autres ?

Est-ce que j'unis ma croix à celle du Christ ? problèmes, maladies, responsabilités, personnes, mon âge, ma vocation, mon état de vie...

Est-ce que je cherche à tout prix la satisfaction de tous mes besoins ?

Est-ce que je connais et accepte la valeur de la mortification ?

Est-ce que pour moi l'abnégation n'a qu'un côté négatif ?

Ai-je déjà compris que le véritable amour entraîne toujours le sacrifice ? Mon amour est-il suffisant pour ne pas calculer le sacrifice que cela m'implique ?

CONFESSION

Ai-je toujours eu soin de bien former ma conscience ? Ai-je cherché à me justifier pour accomplir des actes que ma conscience me déconseillait ?

Ai-je parfois fait quelque chose en me disant que je m'en confesserai plus tard ?

Ai-je évité les occasions de péché (ambiances, télévision, amitiés...) ?

Est-ce que je cherche la lumière de Dieu qui pourrait m'éclairer sur mes péchés, y compris ceux que j'ai un peu oubliés ? Est-ce que j'accepte qu'Il me montre la vérité sur moi-même ?

Est-ce que je reconnais mes péchés ? Est-ce que j'éprouve le besoin d'en demander pardon ?

Quand je me confesse, est-ce que je dis tout au prêtre ou est-ce que je cache quelque chose par peur ou par honte ?

Mes confessions sont-elles complètes ?

Est-ce que je m'approche du sacrement de la réconciliation avec une véritable intention de changer ?

Est-ce qu'à la base de mes confessions, se trouve la tristesse d'avoir offensé Dieu et de me réconcilier avec Lui ?

PÉCHÉS CAPITAUX ET VERTUS CONTRAIRES INCLUANT LES PENSÉES

Ai-je un programme de vie ? Est-ce que je connais ma passion dominante ?

Suis-je constant dans mon travail avec le programme de vie ?

Je sais que je devrai le faire mais je ne trouve jamais le temps de m'asseoir pour réfléchir et je laisse passer le temps sans faire les efforts nécessaires pour progresser ?

ORGUEIL/HUMILITÉ

Ai-je été humble en pensées, me suis-je comparé aux autres, ai-je essayé d'attirer l'attention sur mon « savoir », mon physique, mes qualités etc. ? Est-ce que je me reconnais tout petit ? Est-ce que je méprise les autres dans mon cœur ?

Est-ce que j'ai éprouvé du ressentiment par suite d'un mauvais traitement ou d'une affectation à un poste ? Quel est le but de mes aspirations ?

Est-ce que je fais la différence entre la doctrine et mon opinion ? Suis-je prudent lorsque quand je donne mon opinion, est-ce que je crois que c'est la seule valable ? Est-ce que je crois qu'en mon absence tout va mal ? Est-ce que j'accepte de ne pas avoir toujours raison ?

Est-ce que je sais voir ce qui est ma mission ou est-ce que je me mêle de ce qui ne me regarde pas ?

Est-ce que je reconnais n'avoir aucune raison de me glorifier, sinon dans le Christ ? Est-ce que, en vérité, j'attribue toute la gloire à Dieu ? Sous quelle forme mes actions sont elles mêlées d'orgueil, de vanité, d'égoïsme et d'arrogance ? Suis-je suffisamment orgueilleux pour ne pas le voir ?

Est-ce que je reconnais mes erreurs ? Est-ce que je me justifie toujours pour conserver mon image ? Est-ce que je sais demander pardon ?

Puis-je aider sans attendre en retour ?

Est-ce que je recherche l'approbation, la reconnaissance, les honneurs et les louanges ?

Est-ce que je fais les choses pour avoir bonne conscience ?

Est-ce que je refuse les humiliations, ou est-ce que j'en profite pour acquérir l'humilité ? Suis-je susceptible ? Suis-je soupçonneux ?

**TU NE FERAS PAS DE FAUX TÉMOIGNAGES CONTRE TON PROCHAIN
(HUITIÈME COMMANDEMENT)**

Quelle est la source de l'inspiration de mes paroles ? Dieu ou mon égoïsme ? Dans les conversations, ai-je cherché à avoir toujours le dernier mot ?

Est-ce que je dis toujours la vérité ? Ai-je révélé des secrets qui m'avaient été confiés ? Ai-je jugé les actes des autres ? Ai-je communiqué mes jugements sur les autres ?

Ai-je cherché la compassion et la consolation des autres, en me plaignant ?

Me suis-je mêlé des affaires que ne me regardaient pas ?

Est-ce que j'utilise des mots grossiers ?

Est-ce que je mens pour sauvegarder l'image qu'on a de moi ?

ŒUVRES DE MISÉRICORDE

Corporelles : Suis-je solidaire des malades, des affamés, des prisonniers, des étrangers... ? Est-ce que je les regarde comme « mon prochain » ?

Spirituelles : Est-ce que je me préoccupe de donner conseil, corriger, pardonner, consoler ceux qui m'entourent ? Est-ce que je prie pour eux ? Est-ce que la douleur d'autrui me dit quelque chose ? Est-ce que je suis sélectif dans mes rapports avec mes prochains ? Est-ce que je me laisse guider par leur apparence ?

EVANGÉLISTEUR

Suis-je conscient du fait que ma vie doit témoigner du Christ pour les autres ?

Ai-je toujours le geste de parler de Jésus aux autres ?

Est-ce que j'aime l'Église ? Est-ce que je m'identifie à sa mission ?

Qu'est-ce que je fais quand l'Esprit Saint me demande de témoigner ?

Suis-je conscient du fait que Dieu peut m'utiliser comme instrument du salut pour les âmes ? Est-ce que j'ai omis d'accomplir des actes qu'il me demandait de faire pour le bien quelqu'un ? Est-ce que je me suis laissé prendre par le respect humain ?

MARIE

Est-ce que je lui donne une place dans ma vie ? Est-elle le modèle que je veux suivre ?

Est-ce que je la considère comme une mère ?

Est-elle présente dans ma prière ? Le chapelet est-il important pour moi ?

Suis-je promoteur du chapelet ? Suis-je conscient de son efficacité ?

RAPPORT AVEC LES AUTRES

Ai-je des rapports sains et équilibrés ?

Suis-je rancunier ?

Suis-je capable de pardonner quand quelqu'un m'a offensé ?

Y a-t'il quelqu'un avec qui je dois me réconcilier ? Pourquoi ne l'ai-je pas fait ?

Quelle est ma responsabilité vis-à-vis de mon prochain ? Quel est mon apostolat ou l'action concrète que je réalise en faveur de mon prochain ?

Suis-je fidèle à mes promesses ? Toujours et avec tout le monde ?

Est-ce que je cherche à servir les autres ?

Est-ce que je suis être attentif sans tomber dans la curiosité ? Suis-je prudent en ce que je dis et dans ce que je fais ? Sais-je remercier les autres quand ils font quelque chose pour moi ?

Est-ce que je pense d'abord aux autres et ensuite à moi ? Est-ce que je cherche d'abord et toujours mon bien avant celui des autres ?

À LA MAISON

TU HONORERAS TON PÈRE ET TA MÈRE (QUATRIÈME COMMANDEMENT)

Suis-je obéissant ? Est-ce que je m'occupe de mes parents selon mon âge et leurs besoins ?

Est-ce que je suis désagréable vis-à-vis d'eux à cause de mes préjugés à leur égard ?

Est-ce que je consacre du temps à ma famille ?

Est-ce que je suis accueillant ?

Ai-je un bon rapport avec mes frères et sœurs ? Suis-je toujours capable de rétablir la paix ?

Y a-t-il une ambiance de charité dans ma famille ? Est-ce que je participe à la construction de cette ambiance ? Est-ce que je participe avec mon travail et mon argent, si besoin est, au soutien de ma famille ? Y a-t-il quelqu'un de ma famille qui a besoin d'aide ? Est-ce que je m'en rends compte ? Est-ce que je fais quelque chose à ce sujet ?

PERSONNES MARIÉES

Est-ce que je cherche à créer une bonne ambiance dans ma famille ? Est-ce que je la protège ?

Suis-je manipulateur ? Est-ce que j'utilise cet aspect de ma personnalité pour obtenir obligatoirement ce que je veux en famille ?

Est-ce que j'accepte l'intervention d'une tierce personne (parents, amis) dans mes problèmes familiaux ou de couple ? Pourquoi ?

Est-ce que j'honore et respect mon conjoint en tout moment ? Suis-je transparent vis-à-vis de lui ? Est-ce que je l'écoute ? Est-ce que je lui pardonne ses manquements ? Est-ce que je lui demande pardon quand j'ai tort ?

Partageons-nous, entre époux, une vision et un programme unique pour notre famille ? Mettons-nous Dieu au centre de nos vies, de nos décisions ? Cela est-il une priorité pour nous ?

Est-ce que j'exprime mon amour envers l'autre ? Et envers mes enfants ?

Suis-je attentif aux problèmes de mes enfants ? Est-ce que je fais face aux problèmes avec sagesse ? Est-ce que j'utilise la grâce qui m'est donnée par le sacrement que j'ai reçu ?

Est-ce que ma maison est un vrai foyer ? Qu'est-ce que je fais pour qu'il en soit ainsi ? Quels sont mes manquements ?

Ai-je un comportement responsable vis-à-vis de l'argent ? Ai-je assuré l'éducation, la santé et l'avenir de mes enfants ? Est-ce que je sais me priver, en leur faveur, de ce qui ne m'est pas essentiel ?

Est-ce que je sais donner une bonne formation à mes enfants ? Est-ce que je corrige avec charité leurs manquements ? Est-ce que je me laisse prendre par la fatigue, l'égoïsme ou la paresse et laisse passer l'occasion de les corriger, de les aider et de les former ? Est-ce que je suis tentée par la peur de perdre leur amitié à cause de mon exigence ?

TU NE TUERAS PAS (CINQUIÈME COMMANDEMENT)

Ai-je, d'une façon ou d'une autre, cherché à tuer quelqu'un ? (participation ou appui à un avortement, suicide, conduire la voiture de façon irresponsable, actions immatures, violence...) Ai-je manqué de respect à la dignité de quelqu'un ?

Ai-je encouragé quelqu'un à commettre un péché ?

Ai-je touché à la réputation de quelqu'un par mes critiques, mes remarques ou mes non-dits ?

TU NE COMMETTRAS PAS D'ACTES IMPURS (SIXIÈME COMMANDEMENT)

Ai-je recherché de l'affection hors de l'ordre établi par Dieu ?

Ai-je le respect de mon corps ? Est-ce que je sais que je suis temple de l'Esprit Saint ? Ai-je des mauvaises habitudes contre lesquelles je ne lutte pas assez ? Ai-je honte de les confesser ? Est-ce que je me rends compte des conséquences de ces actions sur ma psychologie et surtout dans ma vie spirituelle ?

Est-ce que j'accepte de rêver à des actes impurs avec moi-même ou avec les autres ?

Est-ce que je recherche des sensations qui pourraient me conduire à des péchés contre ce commandement ? Est-ce que je m'expose en regardant des films, en fixant mon attention sur des publicités suggestives ? Est-ce que je fais attention à ma façon de m'habiller ?

Est-ce que la chasteté propre à mon état de vie est, pour moi, un choix fait par amour ?

TU NE VOLERAS PAS (SEPTIÈME COMMANDEMENT)

Ai-je volé quelque chose ?

Ai-je été négligeant par rapport aux choses qui m'ont été prêtées ?

Est-ce que je profite de ma position ou de ma situation pour en tirer des bénéfices personnels ?

Me suis-je laissé suborner par quelqu'un ? Ai-je suborné quelqu'un ?

Ai-je été honnête dans l'administration de mes biens et des biens autrui ?