

## Avant la Confession

\* Méditer ces versets du Nouveau Testament :

- « Zachée, il me faut aujourd'hui demeurez chez toi » Lc19, 5
- « Si votre cœur vous condamne, Dieu est plus grand que votre cœur et, Lui, il sait tout. » 1Jn 3,20
- « J'enlèverai votre cœur de pierre et je vous donnerai un cœur de chair » Ez 36,26
- Je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur » Os 2,16

\* Chercher ses péchés : voir l'examen de conscience

\* Se reconnaître pécheur :

« Je confesse à Dieu, tout puissant, je reconnais devant mes frères que j'ai péché, en pensée, en parole, par action et par omission : oui, j'ai vraiment péché. C'est pourquoi je supplie la vierge Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi, mon père, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu »

## Après la Confession

\* Remercier Dieu du don de sa miséricorde et avec Marie, on peut dire le magnificat.

- Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu mon Sauveur.
- Il s'est penché sur son humble servante ; Désormais tous les âges me diront bienheureuse ;
- Le Puissant fit pour moi des merveilles, Saint et son nom !
- Son amour s'étant d'âge en âge Sur ceux qui le craignent.
- Déployant la force de son bras, Il disperse les superbes.
- IL renverse les puissants de leur trône, Il élève les humbles ;
- Il comble de bien les affamés, Renvoie les riches les mains vides.
- Il relève Israël son serviteur, Il se souvient de son amour,
- De la promesse faite à nos pères, En faveur d'Abraham et de sa race à jamais

## Je me Confesse

### Se présenter au prêtre

Je peux dire : « *Bénissez moi mon Père car j'ai péché* » + préciser depuis combien de temps je ne me suis pas confessé (si on le désire, on peut se présenter brièvement pour aider le prêtre à mieux nous accueillir).

### Aveu des péchés

En préparant ma confession, j'ai déjà récité mon « Je confesse à Dieu » mais, si je le désire, je peux le redire maintenant : « *Je confesse à Dieu tout puissant...* »  
*Seigneur, Je demande pardon pour ...* (dire ses péchés)

**Monition du prêtre** + don d'une pénitence pour manifester ma coopération au pardon de Dieu.

### Acte et geste de contrition :

Pour manifester son repentir, on peut se mettre à genoux si on le désire + dire son acte de contrition  
« *Mon Dieu j'ai un très grand regret de vous avoir offensé car vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence* ».

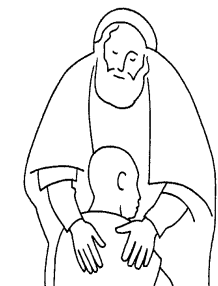
**Absolution :** (Le don de Dieu, une pentecôte d'amour !)

Le prêtre: « Que Dieu notre père vous montre sa miséricorde ; par la mort et la résurrection de son Fils, il a réconcilié le monde avec lui et il a envoyé l'Esprit Saint pour le pardon des péchés ; par le ministère de l'Eglise, qu'il vous donne son pardon et sa paix.  
Et moi, AU NOM DU PERE ET DU FILS ET DU SAINT ESPRIT + je vous pardonne tous vos péchés ».

Le fidèle répond « *Amen* » et le prêtre conclut : « Allez dans la paix et la joie du Christ. »

## LA CONFESSION

*Fais la joie  
de ton Père !*



\* *A l'occasion de cette retraite, peut être que le Seigneur m'invite à vivre du sacrement de la réconciliation pour purifier mon cœur et me rapprocher de Dieu. Osons vivre ce sacrement pour renaitre dans la liberté des enfants de Dieu.*

\* *Pour être aidé à préparer sa confession, voir aussi le dossier complémentaire se trouvant dans les chambres*

ou dans les parloirs à **Troussures**

### Pourquoi se confesser ?

- Car **je suis pécheur** et que j'ai besoin de la miséricorde de Dieu : « Si nous disons que nous avons pas de péché, nous nous abusons, la vérité n'est pas en nous » 1Jn1, 8.
- Faire l'expérience de la miséricorde de **Père**. Son amour m'attend pour me pardonner et me donner sa paix et sa joie.
- Recevoir la grâce de ce sacrement que le **Christ** veut me donner. C'est Jésus qui m'a sauvé du péché et qui veut me pardonner.
- Se mettre sous la mouvance de l'**Esprit Saint**, le feu de l'amour capable de brûler tous mes péchés et me donner la Vie éternelle
- Demander le pardon de ses fautes envers les autres, soi-même et envers toute l'**Eglise** représenté par le prêtre.
- Rencontrer le **prêtre** pour l'aveu de mes péchés et pour m'éclairer éventuellement sur la croissance de ma vie spirituelle dans mes joies et mes luttes.

« *Convertis toi et laisse-toi te réconcilier avec Dieu!* »

## *Je cherche mes péchés*

Les 10 Paroles ou les 10 commandements que Dieu a donnés à Moïse dans le désert du Sinaï (Exode 20) sont un chemin de Vérité, de Salut et de Vie éternelle pour rentrer en Terre Promise, pour s'approcher du cœur doux et humble du Christ.

### 1) **Tu adoreras le Seigneur ton Dieu et tu le serviras**

*Cette parole m'interroge sur ma relation à Dieu*

- Quand j'ai des doutes sur l'existence de Dieu, est-ce que je cherche à me faire éclairer ?
- Ai-je peur de Dieu ? Qu'est-ce qui me gêne dans ma vie de foi ?
- Quel visage Dieu a pour moi ? Est-ce que je prie Dieu réellement ?
- Est-ce que je mets ma vie quotidienne en référence à Dieu ? Ai-je l'impression de grandir en sa présence dans tout ce qui habite ma vie ?
- Est-ce que je me remets ma vie dans les mains du Père avec confiance et abandon ?

### 2) **Tu ne prononceras pas le nom du Seigneur à faux**

*Cette parole m'interroge sur les faux Dieux que j'imagine*

- Qu'est-ce qui guide ma vie ? N'ai-je pas d'autres Dieux : divination, argent, TV, Internet, carrière professionnelle, enfants... ? Quelles sont mes idoles ?
- M'arrive-t-il de dire des reproches à Dieu ? Est-ce que je lui en veux ?
- Face au mal et à la souffrance, comment j'accueille la présence de Dieu ? Ai-je de la haine ?
- Est-ce que je demande à Dieu d'augmenter ma Foi ? L'adhésion à la Foi Trinitaire a-t-elle un sens pour moi ?
- Ai-je honte d'affirmer ma Foi ? Suis-je fier et heureux de m'appeler chrétien ?

### 3) **Souviens toi du jour du Seigneur pour le sanctifier**

- *Cette parole m'invite à vivre le dimanche pour Dieu*
- Est-ce que je participe à la messe chaque dimanche ? Cette journée me nourrit-elle dans ma vie chrétienne ?

- Quelle est ma foi en la résurrection du Seigneur ? Est-ce que je considère qu'Il est vraiment vivant dans mon cœur ?
- Est-ce que je me nourris de la Parole de Dieu ? Ai-je des lectures spirituelles pour avancer dans ma Foi ?
- Si je communie régulièrement, est-ce que je me confesse aussi régulièrement ? Y a-t-il une cohérence entre mon désir d'aimer Dieu et le pardon que je lui demande pour mes péchés ?

### 4) **Tu honoreras ton père et ta mère**

*Cette parole m'invite à m'interroger sur mes relations familiales*

- Est-ce que j'accorde un juste rapport à mes relations avec mes parents, mes enfants, mes grands parents ?
- Quels types de relation j'entretiens avec mes frères et sœurs ?
- Est-ce que je défends le sens de la famille ? Comment j'en suis acteur ?
- Est-ce que j'ouvre ma famille aux autres, aux plus pauvres, aux isolés ?

### 5) **Tu ne tueras pas**

*Cette parole m'invite à m'interroger sur mon rapport aux autres*

- Est-ce que je n'abîme pas la réputation des gens par mes critiques calomnieuses ?
- Ai-je participé plus ou moins directement au meurtre d'un embryon ou d'une personne âgée ?
- Est-ce que je ne me tue pas moi-même au travail, avec la drogue, par des attitudes déréglées ?
- Face à de trop grandes souffrances, il peut m'arriver de penser au suicide. Ai-je l'humilité de pouvoir me confier à un ami ou à un prêtre et de ne pas rester prisonnier de moi-même ?
- Y a-t-il certains domaines où j'ai l'impression d'atteindre, par mes paroles ou mes actes, la dignité humaine ou l'honneur de mon prochain ?

### 6) **+ 9) Tu ne commettras pas d'adultère**

*Cette parole m'invite à m'interroger sur ma sexualité*

- Est-ce que j'arrive à m'aimer, à m'accepter jusque dans mon corps et ma sexualité ?
- Est-ce que j'arrive à ordonner vers un amour pur mes gestes, mes regards, mes désirs de jouissance ? Est-ce que j'ai conscience que la pornographie abîme mon cœur ?

- Quel est mon comportement envers les personnes de sexes opposés ?
- Suis-je fidèle à ma vocation dans mon cœur et dans mon corps ?
- Mon désir de Charité se laisse-t-il éclairée par la lumière de la vérité ?

### 7) **+ 10) Tu ne voleras pas**

- *Cette parole m'invite à m'interroger sur mon respect des autres*
- M'est-il arrivé de voler ou de pactiser dans ma vie professionnelle ?
- Est-ce que je me bats pour faire respecter la justice et la défense de tout homme ?
- La défense des pauvres a-t-elle une place privilégiée dans mes actes ?
- L'usage de mes propriétés ou de mon argent s'exerce-t-il dans la solidarité aux autres ?
- Confronté à mes pauvretés, comment je les utilise pour marche dans l'Espérance ?

### 8) **Tu ne témoigneras pas fausement contre ton prochain**

- *Cette parole m'invite à m'interroger sur l'usage de mes paroles*
- Quels sont les domaines où je me surprends à mentir ?
- Comment je lutte contre la critique négative, la médisance ou la calomnie qui « cassent » la réputation des personnes ?
- Suis-je lucide sur mes jalousies qui m'entraînent à rejeter les autres ?
- Quelle est la place de la recherche de vérité dans ma vie ? Est-ce que j'en témoigne ?

### **Réflexion :**

\* Mes péchés ont toujours pour cause l'action de Satan et sont souvent l'influence des structures de péché que véhicule la société. En suis-je lucide ? Comment je lutte contre ?

\* Si le plus grave des péchés demeure l'orgueil (comme celui de Satan) et si la plus grande sainteté de l'homme se vit dans l'humilité et l'accueil de la volonté du Père (comme Marie à l'Annonciation), quelles sont les lieux de conversion qui me paraissent importants à vivre à l'occasion de cette confession ?

