

## Pour t'aider à bien te confesser...

Pour bien te confesser, prends le temps qu'il te faut. Prépare toi en cherchant, dans le secret de ton cœur, ce qui a pu offenser le Seigneur depuis ta dernière confession ( ou depuis ton baptême, si tu ne t'as jamais confessé. ). Tu trouveras au verso de cette feuille quelques questions, quelques « pistes » pour t'aider .

N'hésite pas à demander aussi au prêtre de t'aider, si tu n'as pas l'habitude, ou si tu éprouves des difficultés.

Une fois que tu es prêt, tu va voir le prêtre. Tu peux lui dire :

*« bénissez moi, mon Père, parce que j'ai péché. »*

Il te bénit. Tu lui dis à quand remonte à peu près ta dernière confession. Puis, très simplement, avec beaucoup de confiance, car le prêtre tient la place de Jésus, tu confies tous les péchés dont tu te souviens. Le prêtre t'écoute avec un cœur qui ne juge pas, mais un cœur qui aime et qui console : le cœur de Dieu. Ne garde rien pour toi : tu empêcheras Dieu de venir guérir ces blessures. Au contraire, sois simple, franc et humble. Tu connaîtras la joie d'un cœur libre !

Il te dit ensuite quelques mots pour t'aider. Tu peux s'il te le propose, redire ton acte de contrition ( = regret ) pour montrer à Dieu que tu regrettes vraiment de l'avoir offensé mais que tu as confiance dans son pardon :

*« Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que 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. »*

Puis le prêtre te donne le pardon du Seigneur : l'absolution. Tous tes péchés sont pardonnés, ton cœur est totalement pur ! Le prêtre peut te proposer aussi une petite pénitence, un acte ou une prière que tu feras pour montrer au Seigneur ton désir de réparer le mal commis, et de progresser.

Garde tout au long de ces jours-ci cette joie profonde de te savoir pardonné, guéri, purifié, aimé de ton Dieu. Tu lui as donné sa plus grande joie : celle de te combler de son pardon !

Prends l'habitude de vivre ce grand et beau sacrement régulièrement et fréquemment. Tu y trouveras la joie du pardon, et la force de progresser dans ta vie et dans ta foi. Ne t'étonnes de redire souvent les mêmes choses : l'important est ton ferme désir de progresser peu à peu dans l'amour de Dieu .

***« le saint n'est pas celui qui ne chute jamais. C'est celui qui se relève après chaque chute »***

***« un saint, c'est un pécheur pardonné »***



## Examen de Conscience

*Sois franc, simple et clair...*

*Dieu aime les cœurs vrais ! il les rend saints....*

### Envers Dieu :

*« Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout » (Dt 5)*

Dieu est-il vraiment au centre de ma vie ?  
Ai-je négligé la messe du dimanche ? Ai-je négligé de prendre chaque jour un temps de prière personnelle ? Est-ce que je lis ou écoute la Parole de Dieu, et essaye de la mettre en pratique ? Est ce que je cherche à mieux connaître Dieu ? Ma vie chrétienne est-elle au contraire tiède et paresseuse ? Ai-je manqué de foi dans l'amour de Dieu, dans sa miséricorde ou sa puissance ? Ai-je parfois rougis d'être chrétien(ne), ou eu honte de l'affirmer ? Ai-je le désir de témoigner de Dieu autour de moi, par ma vie et par mes paroles ? Me suis-je plaint, découragé, désespéré ? En ai-je voulu à Dieu ? Ai-je été reconnaissant ou ingrat ? Ai-je manqué de respect envers Dieu ? Ai-je fait des choses contre la foi (blasphèmes, spiritisme, ...) . Ai-je profité des sacrements que Dieu me donne pour m'aider (confession régulière...). Ai-je été vrai dans mes confessions précédentes ou ai-je caché des péchés volontairement ? Ai-je communiqué en ayant des péchés graves sur la conscience ?

### Envers les autres :

*« Aimez vous les uns les autres comme je vous ai aimés ».*

Ai-je aimé et respecté mes parents ? les autres membres de ma famille ? Ai-je respecté ceux qui exercent un autorité sur moi ( professeurs, chefs, etc...) ou ceux qui sont là pour m'aider ?

Ai-je tué ( avortement ), blessé ? Ai-je haï ? Ai-je cherché à me venger ? Ai-je souhaité du mal à autrui ? Ai-je cédé à la rancune ? Ai-je refusé de pardonner ou de demander pardon ?

Ai-je respecté ma vie et celle de mon prochain ? ( cannabis, excès d'alcool, excès de tabac, etc....)

Ai-je volé ? ( si oui, ai-je ensuite rendu ?) Ai-je triché ? Ai-je trompé ? Ai-je jaloué ? Ai-je convoité ?

Ai-je menti ? Ai-je calomnié , raconté des choses fausses sur quelqu'un pour lui nuire ?

Ai-je refusé de servir ? Ai-je refusé de donner mon temps ? Ai-je porté attention aux autres ? aux plus faibles ? Ai-je été égoïste ? Ai-je été orgueilleux, vaniteux ? Ai-je été paresseux ? Ai-je travaillé en faisant de mon mieux ? Ai-je été généreux ? Ai-je accepté de partager joyeusement ?

Ai-je jugé ? Ai-je méprisé , critiqué, cherché à abaisser l'autre ?

### Envers soi-même :

*« Tu aimeras ton prochain comme toi-même » (Mc 12, 31)*

Ai-je su m'aimer comme il convient, m'accepter comme je suis ? Ai-je pris soin de moi ? Me suis-je laissé aimer par les autres ? Me suis-je laissé aimer par Dieu ?

Ai-je été impur ? en pensées ? en paroles ? en actes ? ai-je manqué à la chasteté ? Seul (masturbation), avec d'autres ? Ai-je « flirté » ou « chopé »? ai-je eu des relations sexuelles sans être marié ? ai-je regardé des images malsaines ? (films, revues, internet...).

Suis-je resté libre par rapport à la TV ? à l'ordinateur ? à la musique ? à la mode ? au regard des autres ?

*« Si ton cœur te condamne, sache que Dieu est plus grand que ton cœur » Saint Jean.*