



PAROISSE NOTRE  
DAME de la MER



**“LAISSEZ-VOUS RÉCONCILIER AVEC DIEU”  
(2 Co 5,20)**

**Petit guide pour bien vivre le  
sacrement de la Réconciliation  
(ou Confession)**

*« Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a  
donné son Fils unique, afin que quiconque croit  
en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie  
éternelle. » (Jean 3,16)*

**FAIRE SON EXAMEN DE CONSCIENCE EN VÉRITÉ ET AVEC HUMILITÉ**



Chacun est appelé à vivre une histoire sainte avec le Seigneur, à vivre une alliance avec Lui. Seuls, nous ne pouvons avancer ; inlassablement le Seigneur vient donc me pardonner. Il me guide sur ce chemin de Miséricorde et d'Amour.

**«JE SUIS LE SEIGNEUR TON DIEU. TU NAURAS PAS D'AUTRE DIEU QUE MOI » (Ex 20,2)**

Notre relation à Dieu : Quel temps donnons-nous à la prière, à l'adoration ? Quel usage faisons-nous de la confession, de l'Eucharistie ? Mon baptême me fait-il vivre ? Où en est ma vie spirituelle ? Est-ce que je prie l'Esprit-Saint ? Est-ce que je m'entraîne à discerner le bien du mal ? (Et l'occultisme ?) N'avons-nous pas des idoles ? Ma foi, est-ce que je la nourris ?

**«TU NE PRONONCERAS PAS LE NOM DU SEIGNEUR À FAUX» (Ex 20,7)**

Mon respect de Dieu : comment parlons-nous de Dieu ? Sans blasphémer ? Sans L'accuser de tout ce qui va mal ? Est-ce que je recherche d'abord la volonté de Dieu en moi et en toutes choses ? Est-Il mon espérance ? Est-ce que j'aime l'Eglise ?

**«SOUVIENS-TOI DU JOUR DU SEIGNEUR POUR LE SANCTIFIER» (Ex 20,8-10)**

Y a-t-il pour moi un « jour du Seigneur » ? Et la Messe du dimanche ? Quel temps garder gratuitement pour le Seigneur, la famille, les autres ? Est-ce que je m'associe à la louange et à l'action de grâce de toute l'Eglise ?

**«HONORE TON PÈRE ET TA MÈRE» (Ex 20,12)**

Est-ce que je vis dans le respect jusqu'au bout, dans l'obéissance ? Est-ce que je pardonne à qui m'a blessé(e) ? Et mes devoirs envers mes enfants ? La vie sociale, comment construisons-nous la société ? Les critères de mes adhésions politiques et sociales ?

## «TU NE TUERAS PAS » (Ex 20,13)

Notre culture ne s'enracine plus sur le respect de la vie. En suis-je complice, coupable, par des silences, des mauvais conseils, des actes ? Me suis-je engagé(e) dans le respect de la vie ? Et en voiture ? Et le respect de l'autre, (de mon corps, de ma santé ? Suis-je artisan de paix, témoin concret de la charité ?

## «TU NE COMMETTRAS PAS D'ADULTÈRE» (Ex 20,14)

Dans mon couple, suis-je fidèle ? La sexualité nous ouvre-t-elle à l'accueil de la vie, à une paternité et à une maternité responsables, ou conduit-elle à des pratiques contraires (égoïstes, contraceptives, . .) ? Quel que soit mon état de vie, est-ce que je rejoins la chasteté du Christ, par mon regard, mes paroles, mes pensées, mes actes ?



## LA TRADITION DE L'ÉGLISE DISTINGUE 7 GRANDES FAÇONS DE SUCCOMBER À LA TENTATION, CE QUE L'ON APPELLE LES PÉCHÉS CAPITAUX :

1. L'orgueil, racine de tous les péchés - 2. L'avarice, ou le mauvais usage des biens - 3. L'envie, devant le bien ou la personne d'autrui - 4. La colère - 5. L'impureté, façon non juste de vivre le désir, en particulier dans la sexualité - 6. La gourmandise, ou la démesure dans la consommation - 7. La paresse, la tristesse ou le dégoût spirituel entretenu.

## « Le Bon Dieu est toujours disposé à me recevoir » (Saint Curé d'Ars)

«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 mes frères, de prier pour moi le Seigneur Notre Dieu.»



## EN PRATIQUE, COMMENT RECEVOIR ET VIVRE LE PARDON DE DIEU ? Déroulement d'une confession



### ACCUEIL

Je commence par me présenter (situation familiale, professionnelle, dernière confession...) et je peux dire au prêtre : *Bénissez moi, mon Père, parce que j'ai péché.*

Avec le prêtre, je fais le signe de la croix.

### AVEU DES PECHES

Je reconnais et avoue tous les péchés dont je me souviens; cela reste un secret inviolable. Je peux interroger le prêtre pour qu'il m'aide à comprendre l'amour infini de Dieu pour moi, et la vérité de mes péchés.

### UN GESTE DE CONVERSION ET DE PENITENCE

Le prêtre me donne un geste de conversion (pénitence et réparation) **afin que je grandisse en sainteté.**

### CONTRITION

Je regrette ces péchés, je promets au Seigneur (et j'en prends les moyens) de tout faire pour ne plus l'offenser.

Je fais **Acte de contrition** en prononçant :

« Mon Dieu, j'ai un grand regret de t'avoir offensé, parce que tu es infiniment bon et parce que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de ta grâce de ne plus t'offenser et de faire pénitence »

(Le prêtre vous aidera si vous ne le connaissez pas !)

### ABSOLUTION

Le prêtre me donne l'absolution ; tous mes péchés sont pardonnés ! La grâce du pardon m'est donnée.

### REMERCIER DIEU

## Qu'est-ce que «LE SACREMENT DE LA RECONCILIATION» ?

C'est d'abord un acte de Dieu qui a toujours l'initiative de l'amour, qui met en notre cœur le désir du pardon, d'une conversion toujours plus vraie.

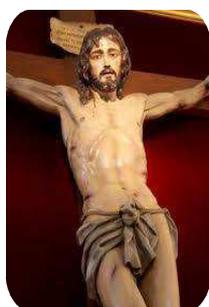
C'est un acte de L'Église qui porte notre démarche et permet notre rencontre avec le Père des Miséricordes : c'est pourquoi le Christ, toujours présent à son Église, nous donne le pardon de Dieu par le ministère du prêtre.

C'est un acte personnel du chrétien qui accueille le don de Dieu et s'engage dans la foi, l'espérance et la charité : il regrette le mal fait, avoue son péché, et décide de changer de vie, avec la grâce de Dieu.

Dieu seul nous sauve du péché. Le Christ Jésus nous invite à partager sa vie pour toujours ; Il nous appelle à la sainteté, la grandeur de notre vocation !

**« Nos fautes sont des grains de sable à côté de la grande montagne des miséricordes de Dieu »**

St. Curé d'Ars



Je peux revoir, sous le regard de Jésus Christ:

- Ma relation à Dieu, aux autres, à moi-même
- Ma vie de famille
- Ma vie de travail
- Mes loisirs
- Ma vie de citoyen
- Mes solidarités humaines
- Mes responsabilités ou mes fuites
- Ma part active dans l'Église



### Prière pour une bonne confession

O mon Dieu, par mes péchés détestables, j'ai crucifié de nouveau Votre Divin Fils et L'ai tourné en dérision. A cause de cela, j'ai mérité Votre Colère et me suis rendu digne des feux de l'Enfer. Combien aussi j'ai été ingrat envers Vous, mon Père Céleste, qui m'avez tiré du néant, m'avez racheté par le Précieux Sang de Votre Fils et m'avez sanctifié par Vos Saints Sacrements et le Saint Esprit. Mais dans Votre Miséricorde, vous m'avez réservé cette confession. Recevez –moi de nouveau comme Votre fils prodigue et accordez-moi de bien me confesser pour que je puisse recommencer à Vous aimer de tout mon cœur et de toute mon âme et par conséquent garder vos commandements et souffrir patiemment toute expiation temporelle qui reste à accomplir. J'espère obtenir de Votre bonté et puissance, la vie éternelle au Paradis. Par Jésus-Christ Notre Seigneur. Amen.

### Note finale

N'oubliez pas de confesser vos péchés avec regret surnaturel en même temps que ferme résolution de ne plus retomber dans le péché et d'éviter les occasions prochaines de péché. Demandez à votre Confesseur de vous aider en toute difficulté qui entraverait une bonne confession. Accomplissez promptement votre pénitence.

### Acte de Contrition

O mon Dieu, je regrette du fond du cœur de vous avoir offensé. Et je déteste tous mes péchés, parce que je redoute la perte du Ciel et les peines de l'Enfer, mais surtout parce que mes péchés Vous offensent, mon Dieu, qui êtes toute bonté et qui méritez tout mon amour. Je prends la ferme résolution, avec le secours de Votre Grâce, de confesser mes péchés, de faire pénitence et d'amender ma vie. Amen.

