

## Envers moi-même

Me suis-je fais mal à moi-même par des excès de table, de tabac, d'alcool ?

Suis-je trop préoccupé par mon apparence physique ou mes biens ?

Comment est-ce que j'emploie mon temps ? Suis-je paresseux ? Est-ce que je me fais servir ?

Est-ce que j'aime et cultive la pureté du cœur, du corps, du regard ?

Est-ce que je songe à me venger, est-ce que je nourris des rancœurs ?

Suis-je doux, humble, bâtisseur de paix ?

## La rencontre avec le prêtre

Le prêtre est le ministre du pardon de Dieu qui veut nous rencontrer à travers un contact direct, qui passe par les signes et les langages de notre condition humaine.

*"Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen.*

*Je me suis confessé il y a ... (un mois, deux mois, une année...)*

Ensuite : « *Bénissez-moi mon père parce que j'ai péché.* »

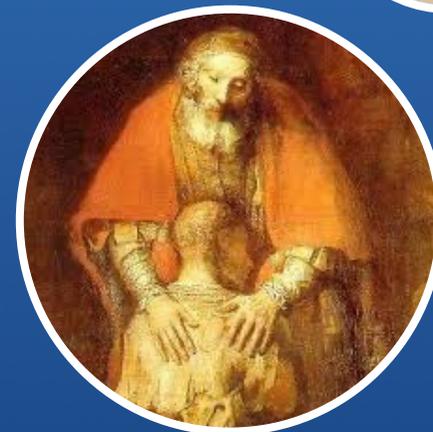
## Reconnaître son péché pour grandir en sainteté

Temps de l'**aveu** : je demande pardon pour les péchés que je cite tout haut.

J'écoute ce que me dit le prêtre, puis je récite l'acte de contrition :

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

Le prêtre étend alors les mains et donne l'**absolution**. Il conseille alors un acte de **pénitence** qui lui semble approprié : prière particulière, méditation de la parole de Dieu, action spécifique.



# se confesser

## Laissez-vous réconcilier



Paroisse Saint Joseph  
de Malaunay-Le Foulme  
Paroisse Saint Jean Boscr  
de Clerès-Montville



# Comment se confesser ?

Avant de venir rencontrer un prêtre, je médite un texte de la Parole :

- Que me révèle-t-il de Dieu ? Quels appels à la conversion contient-il pour moi ?



## Ma relation à Dieu

Est-ce que je prends un temps suffisant chaque jour pour prier ?

Est-ce que je participe à la messe du dimanche ?

Ai-je tourné en dérision l'attitude religieuse d'un autre, ai-je blasphémé ?

Ai-je eu honte de me montrer chrétien ?

Qu'est-ce que je fais pour croître spirituellement et pour participer à la vie de l'Église (par mes services ou financièrement).

Est-ce que je fais confiance à Dieu et recherche loyalement quelle est sa volonté ?



Je repasse dans ma mémoire ce que j'ai vécu ces semaines dernières ou depuis ma dernière confession :  
Ma vie est-elle portée par ma foi : est-ce que je crois que Dieu est un Père qui m'aime ? Quels événements joyeux manifestent la présence aimante du Père dans ma vie ?  
Quels événements ont été marqués par un refus d'aimer, une rupture avec Dieu, un péché grave envers un frère ? Je fais mon « examen de conscience avec l'aide des questions suivantes :

## Ma relation aux autres

Est-ce que je sais pardonner, compatir, aider le prochain ?

Est-ce que je juge sans pitié en pensées et en paroles ?

Ai-je colporté des médisances et des calomnies ?

Ai-je volé, détérioré ou négligé le bien des autres ?

Suis-je envieux, colérique ?

Est-ce que je prends soin des pauvres, des malades ?

Suis-je honnête et juste à l'égard de tous ?

Ai-je incité les autres à faire le mal ?

Est-ce que j'observe la morale conjugale et familiale enseignée par l'Évangile ?

Comment est-ce que je vis la responsabilité éducative envers mes enfants ?

Ai-je profité de ma profession pour m'enrichir injustement et ai-je cherché le bien de mes subordonnés ?

Est-ce que j'honore et respecte mes parents ?

Ai-je refusé la vie à peine conçue ? Ai-je aidé à le