

Table des Matières

<i>Prend soin de ton coeur</i> -----	2
<i>Pape François</i>	
<i>Présentation du sacrement</i> -----	3
<i>Réponses à quelques objections</i> -----	5
<i>Repères pour l'examen de conscience</i> ----	7
<i>Prière</i> -----	10
<i>Comment se confesser</i> -----	11
<i>Textes bibliques</i> -----	14

Où se confesser ?

Couvent des Capucins

9 boulevard Lafayette 63000 Clermont-Fd
Mardi à samedi : 10h00-12h00, 15h00-18h00

Cathédrale de Clermont

Mardi et jeudi : 15h30-17h30

Petit Guide pour la confession



Paroisse Sainte Anne de Montjuzet

Table des Matières

<i>Prend soin de ton coeur</i> -----	2
<i>Pape François</i>	
<i>Présentation du sacrement</i> -----	3
<i>Réponses à quelques objections</i> -----	5
<i>Repères pour l'examen de conscience</i> ----	7
<i>Prière</i> -----	10
<i>Comment se confesser</i> -----	11
<i>Textes bibliques</i> -----	14

Où se confesser ?

Couvent des Capucins

9 boulevard Lafayette 63000 Clermont-Fd
Mardi à samedi : 10h00-12h00, 15h00-18h00

Cathédrale de Clermont

Mardi et jeudi : 15h30-17h30

Petit Guide pour la confession



Paroisse Sainte Anne de Montjuzet

Prends soin de ton coeur

Chers amis, célébrer le sacrement de la Réconciliation signifie être enveloppé dans une étreinte chaleureuse : c'est l'étreinte de l'infinie miséricorde du Père.

Souvenons-nous de cette belle, belle parabole du fils qui est parti de chez lui avec l'argent de l'héritage ; il a dépensé tout l'argent et, lorsqu'il n'avait plus rien, il a décidé de rentrer chez lui, non pas comme un fils mais comme un serviteur. Il avait une telle faute sur le coeur et il avait tellement honte. La surprise a été que, lorsqu'il a commencé à parler, à demander pardon, son père ne l'a pas laissé parler, il l'a serré dans ses bras, l'a embrassé et a fait la fête.

Mais moi, je vous dis : chaque fois que nous nous confessons, Dieu nous serre dans ses bras, Dieu fait la fête ! Avançons sur ce chemin ! Que le Seigneur vous bénisse !

Pape François



Prends soin de ton coeur

Chers amis, célébrer le sacrement de la Réconciliation signifie être enveloppé dans une étreinte chaleureuse : c'est l'étreinte de l'infinie miséricorde du Père.

Souvenons-nous de cette belle, belle parabole du fils qui est parti de chez lui avec l'argent de l'héritage ; il a dépensé tout l'argent et, lorsqu'il n'avait plus rien, il a décidé de rentrer chez lui, non pas comme un fils mais comme un serviteur. Il avait une telle faute sur le coeur et il avait tellement honte. La surprise a été que, lorsqu'il a commencé à parler, à demander pardon, son père ne l'a pas laissé parler, il l'a serré dans ses bras, l'a embrassé et a fait la fête.

Mais moi, je vous dis : chaque fois que nous nous confessons, Dieu nous serre dans ses bras, Dieu fait la fête ! Avançons sur ce chemin ! Que le Seigneur vous bénisse !

Pape François



Choix de lectures des Evangiles :

Mt 03, 01-12 : Convertissez-vous ...
Mt 05, 13-16 : Sel de la terre et lumière du monde
Mt 07, 13-27 : Etroite est la porte qui mène à la vie
Mt 09, 01-08 : Confiance, tes péchés sont pardonnés
Mt 26, 69-75 : Le repentir de Pierre
Lc 03, 07-18 : Que nous faut-il faire ?
Lc 06, 39-45 : La paille et la poutre
Lc 07, 36-50 : La pécheresse pardonnée
Lc 10, 25-37 : Qui est mon prochain ?
Lc 13, 01-05 : Sans cesse Dieu invite à nous convertir
Lc 13, 06-09 : La patience de Dieu
Lc 15, 01-10 : La brebis et la drachme perdues
Lc 15, 11-32 : Le Père prodigue : la joie du pardon\$
Lc 17, 01-04 : Si ton frère se repent, pardonne-lui
Lc 18, 09-14 : La prière du pharisien et du publicain
Lc 19, 01-10 : Le Fils est venu chercher les pécheurs
Lc 23, 39-43 : Jésus pardonne au «bon» larron
Jn 08, 01-11 : La femme adultère ; va et ne pêche plus
Jn 08, 31-36 : La vérité vous rendra libre

Jésus déclara : « Ce ne sont pas les gens bien portants qui ont besoin du médecin, mais les malades. Allez apprendre ce que signifie : Je veux la miséricorde, non le sacrifice. En effet, je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. » Mt 9, 12-13



Choix de lectures des Evangiles :

Mt 03, 01-12 : Convertissez-vous ...
Mt 05, 13-16 : Sel de la terre et lumière du monde
Mt 07, 13-27 : Etroite est la porte qui mène à la vie
Mt 09, 01-08 : Confiance, tes péchés sont pardonnés
Mt 26, 69-75 : Le repentir de Pierre
Lc 03, 07-18 : Que nous faut-il faire ?
Lc 06, 39-45 : La paille et la poutre
Lc 07, 36-50 : La pécheresse pardonnée
Lc 10, 25-37 : Qui est mon prochain ?
Lc 13, 01-05 : Sans cesse Dieu invite à nous convertir
Lc 13, 06-09 : La patience de Dieu
Lc 15, 01-10 : La brebis et la drachme perdues
Lc 15, 11-32 : Le Père prodigue : la joie du pardon\$
Lc 17, 01-04 : Si ton frère se repent, pardonne-lui
Lc 18, 09-14 : La prière du pharisien et du publicain
Lc 19, 01-10 : Le Fils est venu chercher les pécheurs
Lc 23, 39-43 : Jésus pardonne au «bon» larron
Jn 08, 01-11 : La femme adultère ; va et ne pêche plus
Jn 08, 31-36 : La vérité vous rendra libre

Jésus déclara : « Ce ne sont pas les gens bien portants qui ont besoin du médecin, mais les malades. Allez apprendre ce que signifie : Je veux la miséricorde, non le sacrifice. En effet, je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. » Mt 9, 12-13



Textes bibliques

Les 10 Paroles de l'Alliance : Ex 20, 1...17

« Je suis le Seigneur ton Dieu ... Tu n'auras pas d'autres dieux ... Tu ne feras aucune idole ... Tu ne te prosterner pas devant ces dieux, pour leur rendre un culte ... Tu n'invoqueras pas en vain le nom du Seigneur ton Dieu ... Souviens-toi du jour du sabbat pour le sanctifier. Pendant six jours tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage ; mais le septième jour est le jour du repos, sabbat en l'honneur du Seigneur ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage ... Honore ton père et ta mère ... Tu ne commettras pas de meurtre. Tu ne commettras pas d'adultère. Tu ne commettras pas de vol. Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain. Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain ; tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain ... rien de ce qui lui appartient. »

Les 8 Béatitudes : Mt 5, 1-11

Jésus disait : « Heureux les pauvres de cœur ... Heureux ceux qui pleurent ... Heureux les doux ... Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice ... Heureux les miséricordieux ... Heureux les cœurs purs ... Heureux les artisans de paix ... Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice ... Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi. Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux !

Les 2 grands Commandements : Mt 22, 37-39

Jésus lui répondit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. De ces deux commandements dépend toute la Loi, ainsi que les Prophètes. »

14

Textes bibliques

Les 10 Paroles de l'Alliance : Ex 20, 1...17

« Je suis le Seigneur ton Dieu ... Tu n'auras pas d'autres dieux ... Tu ne feras aucune idole ... Tu ne te prosterner pas devant ces dieux, pour leur rendre un culte ... Tu n'invoqueras pas en vain le nom du Seigneur ton Dieu ... Souviens-toi du jour du sabbat pour le sanctifier. Pendant six jours tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage ; mais le septième jour est le jour du repos, sabbat en l'honneur du Seigneur ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage ... Honore ton père et ta mère ... Tu ne commettras pas de meurtre. Tu ne commettras pas d'adultère. Tu ne commettras pas de vol. Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain. Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain ; tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain ... rien de ce qui lui appartient. »

Les 8 Béatitudes : Mt 5, 1-11

Jésus disait : « Heureux les pauvres de cœur ... Heureux ceux qui pleurent ... Heureux les doux ... Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice ... Heureux les miséricordieux ... Heureux les cœurs purs ... Heureux les artisans de paix ... Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice ... Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi. Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux !

Les 2 grands Commandements : Mt 22, 37-39

Jésus lui répondit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. De ces deux commandements dépend toute la Loi, ainsi que les Prophètes. »

14

Présentation du sacrement

« Ceux qui s'approchent du sacrement de Pénitence y reçoivent de la miséricorde de Dieu le pardon de l'offense qu'ils lui ont faite et du même coup sont réconciliés avec l'Église que leur péché a blessée et qui, par la charité, l'exemple, les prières, travaille à leur conversion. » Lumen Gentium n°11

La confession n'est pas toujours facile. Beaucoup hésitent à faire le pas. Ils restent au seuil de leur âme sans jamais entrer au plus profond d'eux-mêmes, là où Dieu les attend. Ce livret essaie de faciliter la rencontre avec la miséricorde de Dieu.

Jésus appelle à la conversion, et cet appel continue à retentir dans la vie des chrétiens. Cet effort de conversion est à la fois oeuvre humaine et mouvement du « coeur contrit » attiré et mù par la grâce à répondre à l'amour miséricordieux de Dieu qui nous a aimés le premier.

Le mouvement de la conversion et de la pénitence a été merveilleusement décrit par Jésus dans la parabole du père et des deux fils dont le centre est le Père miséricordieux. Seul le coeur du Christ, qui connaît les profondeurs de l'amour de son Père, a pu nous révéler l'abîme de sa miséricorde.

Le péché est avant tout offense à Dieu, rupture de communion avec lui. Il porte en même temps atteinte à la communion avec l'Église et à nos bonnes relations avec les autres.

03

Présentation du sacrement

« Ceux qui s'approchent du sacrement de Pénitence y reçoivent de la miséricorde de Dieu le pardon de l'offense qu'ils lui ont faite et du même coup sont réconciliés avec l'Église que leur péché a blessée et qui, par la charité, l'exemple, les prières, travaille à leur conversion. » Lumen Gentium n°11

La confession n'est pas toujours facile. Beaucoup hésitent à faire le pas. Ils restent au seuil de leur âme sans jamais entrer au plus profond d'eux-mêmes, là où Dieu les attend. Ce livret essaie de faciliter la rencontre avec la miséricorde de Dieu.

Jésus appelle à la conversion, et cet appel continue à retentir dans la vie des chrétiens. Cet effort de conversion est à la fois oeuvre humaine et mouvement du « coeur contrit » attiré et mù par la grâce à répondre à l'amour miséricordieux de Dieu qui nous a aimés le premier.

Le mouvement de la conversion et de la pénitence a été merveilleusement décrit par Jésus dans la parabole du père et des deux fils dont le centre est le Père miséricordieux. Seul le coeur du Christ, qui connaît les profondeurs de l'amour de son Père, a pu nous révéler l'abîme de sa miséricorde.

Le péché est avant tout offense à Dieu, rupture de communion avec lui. Il porte en même temps atteinte à la communion avec l'Église et à nos bonnes relations avec les autres.

03

Par le baptême, qui nous avait purifiés de tout péché, nous étions en effet « consacrés » pour être une demeure de l'Esprit Saint, appelés à vivre dans la sainteté. Le péché ternit ou brise en nous cette ressemblance avec Dieu. Le sacrement de pénitence apporte à la fois le pardon de Dieu et la réconciliation avec l'Eglise.

Notre coeur garde la profonde nostalgie de la paix de Dieu et de la douceur de sa maison. Il faut que nous disions avec courage et confiance, comme le fils égaré : « Je vais retourner chez mon Père et je lui dirais : Père, j'ai péché contre le Ciel et contre toi. »

Se confesser, ce n'est pas informer Dieu, lui qui connaît mieux que nous notre coeur, c'est avant tout savoir reconnaître avec franchise nos péchés.

Le Christ a voulu que son Eglise soit le signe et l'instrument du pardon et de la réconciliation, qui renouvellent la joie et la confiance. Par le ministère du prêtre, les péchés sont pardonnés au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit.

Ceux qui pardonnent sont les « guérisseurs » de l'humanité ... Pardonner c'est l'acte le plus puissant qu'il soit donné aux hommes d'accomplir. » Gérard Bessière

Le sacrement de réconciliation est aussi un sacrement de guérison intérieure. « L'Eglise voit dans ce sacrement un aspect thérapeutique ou médical », dit saint Jean-Paul II. C'est beau de penser, dit le saint Curé d'Ars, « que nous avons un sacrement qui guérit les plaies de notre âme ».



Par le baptême, qui nous avait purifiés de tout péché, nous étions en effet « consacrés » pour être une demeure de l'Esprit Saint, appelés à vivre dans la sainteté. Le péché ternit ou brise en nous cette ressemblance avec Dieu. Le sacrement de pénitence apporte à la fois le pardon de Dieu et la réconciliation avec l'Eglise.

Notre coeur garde la profonde nostalgie de la paix de Dieu et de la douceur de sa maison. Il faut que nous disions avec courage et confiance, comme le fils égaré : « Je vais retourner chez mon Père et je lui dirais : Père, j'ai péché contre le Ciel et contre toi. »

Se confesser, ce n'est pas informer Dieu, lui qui connaît mieux que nous notre coeur, c'est avant tout savoir reconnaître avec franchise nos péchés.

Le Christ a voulu que son Eglise soit le signe et l'instrument du pardon et de la réconciliation, qui renouvellent la joie et la confiance. Par le ministère du prêtre, les péchés sont pardonnés au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit.

Ceux qui pardonnent sont les « guérisseurs » de l'humanité ... Pardonner c'est l'acte le plus puissant qu'il soit donné aux hommes d'accomplir. » Gérard Bessière

Le sacrement de réconciliation est aussi un sacrement de guérison intérieure. « L'Eglise voit dans ce sacrement un aspect thérapeutique ou médical », dit saint Jean-Paul II. C'est beau de penser, dit le saint Curé d'Ars, « que nous avons un sacrement qui guérit les plaies de notre âme ».



La confession des fautes

Elle doit être précise, sincère et complète. On accuse des actes précis et non pas seulement des tendances générales. Quand aux péchés graves (actes pleinement conscients et volontaires qui violent les commandements de Dieu), ils doivent être tous confessés. Celui qui par honte ou par peur cache une faute, ou tente d'en dissimuler la gravité, essaie en vain de mentir à Dieu. Le prêtre est tenu au secret absolu vis-à-vis de ce qui relève de la confession.

Le pardon des péchés

Il est exprimé au moment où le prêtre, après avoir écouté la confession et donne quelques conseils, dit la formule d'absolution et trace le signe de la croix en disant : « **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 la rémission des péchés ; par le ministère de l'Eglise, qu'il vous donne le pardon et la paix ! Et moi, au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous vos péchés.** »

Les prolongements :

Le prêtre donne une pénitence : une prière, un jeûne, une aumône, un sacrifice, un effort ... C'est une manière de s'acquitter de la dette d'amour qu'on a contractée vis-à-vis de Dieu par le péché. Il est indispensable de s'en acquitter pour recevoir tous les fruits du pardon. Il est important de remercier Dieu pour les bienfaits reçus de sa miséricorde.



La confession des fautes

Elle doit être précise, sincère et complète. On accuse des actes précis et non pas seulement des tendances générales. Quand aux péchés graves (actes pleinement conscients et volontaires qui violent les commandements de Dieu), ils doivent être tous confessés. Celui qui par honte ou par peur cache une faute, ou tente d'en dissimuler la gravité, essaie en vain de mentir à Dieu. Le prêtre est tenu au secret absolu vis-à-vis de ce qui relève de la confession.

Le pardon des péchés

Il est exprimé au moment où le prêtre, après avoir écouté la confession et donne quelques conseils, dit la formule d'absolution et trace le signe de la croix en disant : « **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 la rémission des péchés ; par le ministère de l'Eglise, qu'il vous donne le pardon et la paix ! Et moi, au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous vos péchés.** »

Les prolongements :

Le prêtre donne une pénitence : une prière, un jeûne, une aumône, un sacrifice, un effort ... C'est une manière de s'acquitter de la dette d'amour qu'on a contractée vis-à-vis de Dieu par le péché. Il est indispensable de s'en acquitter pour recevoir tous les fruits du pardon. Il est important de remercier Dieu pour les bienfaits reçus de sa miséricorde.



Comment se confesser

La préparation :

L'examen de conscience

Si vous avez dix minutes pour vous préparer à la confession, passez-en sept à regarder Jésus, puis, dans la lumière de son amour, rappelez-vous les péchés et les mauvaises habitudes qui entachent votre vie. Choisir un texte biblique et faire un examen de conscience. Cet examen de conscience doit éviter deux excès : Une conscience amoindrie qui a perdu au moins partiellement le sens du péché ou pire qui dissimule les péchés graves ; la conscience doit être fine et délicate : elle rejette le péché qui offense la bonté de Dieu à notre égard. Une conscience scrupuleuse qui se perd dans le détail de péchés parfois imaginaires.

La contrition

C'est la souffrance d'un coeur qui regrette son péché et pleure son mal, non pas tant par crainte du châtement, que par douleur d'avoir blessé l'Amour du Père. Sans contrition sincère, le pardon ne peut-être donné, parce que l'orgueil de l'homme fait obstacle à la Miséricorde de Dieu.

La célébration du sacrement :

Commencer par le signe de croix rappelle que Jésus m'a déjà purifié au baptême. Il est bon de préciser, approximativement la date de sa dernière confession et de se présenter rapidement.

12

Réponses à quelques objections

Je n'ai rien à me reprocher.

Cette affirmation est un mensonge qu'on se fait à soi-même pour éviter d'avoir à regarder la réalité en face. « Si nous disons : Nous n'avons pas péché, nous nous abusons, et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, Dieu est assez fidèle et juste pour remettre nos péchés et nous purifier de toute injustice. » 1 Jn 1, 8-9

La confession est humiliante et aliénante.

Le prêtre est là pour relever le pécheur, non pour l'écraser. La confession est un acte d'homme libre qui s'ouvre sur une profonde et joyeuse libération. La confession n'entretient pas le remords, mais elle efface le péché et transforme le remords en joie et action de grâces pour le pardon. Ainsi, elle rend la paix de l'âme.

Je me confesse directement à Dieu.

Pour être certains que Dieu nous a réellement pardonnés, nous avons besoin d'un signe venant de Dieu : c'est le sacrement de la réconciliation où le prêtre est instrument visible du pardon de Dieu. Ce n'est pas le prêtre qui s'attribue le pouvoir de pardonner les péchés, c'est Jésus qui l'a donné à certains hommes, lorsqu'il a dit à ses Apôtres, le soir de Pâques : « Remettez les péchés. Ceux à qui vous les pardonnerez, ils seront pardonnés. Ceux à qui vous les retiendrez, ils seront retenus. » Jn 20, 23

05

Comment se confesser

La préparation :

L'examen de conscience

Si vous avez dix minutes pour vous préparer à la confession, passez-en sept à regarder Jésus, puis, dans la lumière de son amour, rappelez-vous les péchés et les mauvaises habitudes qui entachent votre vie. Choisir un texte biblique et faire un examen de conscience. Cet examen de conscience doit éviter deux excès : Une conscience amoindrie qui a perdu au moins partiellement le sens du péché ou pire qui dissimule les péchés graves ; la conscience doit être fine et délicate : elle rejette le péché qui offense la bonté de Dieu à notre égard. Une conscience scrupuleuse qui se perd dans le détail de péchés parfois imaginaires.

La contrition

C'est la souffrance d'un coeur qui regrette son péché et pleure son mal, non pas tant par crainte du châtement, que par douleur d'avoir blessé l'Amour du Père. Sans contrition sincère, le pardon ne peut-être donné, parce que l'orgueil de l'homme fait obstacle à la Miséricorde de Dieu.

La célébration du sacrement :

Commencer par le signe de croix rappelle que Jésus m'a déjà purifié au baptême. Il est bon de préciser, approximativement la date de sa dernière confession et de se présenter rapidement.

12

Réponses à quelques objections

Je n'ai rien à me reprocher.

Cette affirmation est un mensonge qu'on se fait à soi-même pour éviter d'avoir à regarder la réalité en face. « Si nous disons : Nous n'avons pas péché, nous nous abusons, et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, Dieu est assez fidèle et juste pour remettre nos péchés et nous purifier de toute injustice. » 1 Jn 1, 8-9

La confession est humiliante et aliénante.

Le prêtre est là pour relever le pécheur, non pour l'écraser. La confession est un acte d'homme libre qui s'ouvre sur une profonde et joyeuse libération. La confession n'entretient pas le remords, mais elle efface le péché et transforme le remords en joie et action de grâces pour le pardon. Ainsi, elle rend la paix de l'âme.

Je me confesse directement à Dieu.

Pour être certains que Dieu nous a réellement pardonnés, nous avons besoin d'un signe venant de Dieu : c'est le sacrement de la réconciliation où le prêtre est instrument visible du pardon de Dieu. Ce n'est pas le prêtre qui s'attribue le pouvoir de pardonner les péchés, c'est Jésus qui l'a donné à certains hommes, lorsqu'il a dit à ses Apôtres, le soir de Pâques : « Remettez les péchés. Ceux à qui vous les pardonnerez, ils seront pardonnés. Ceux à qui vous les retiendrez, ils seront retenus. » Jn 20, 23

05

Je n'ai pas envie de me confesser.

Pas envie, certes, mais plus le besoin est grand, plus il doit surmonter le manque d'envie et la bonté de son péché, pour éviter de continuer à porter ses fautes comme un lourd fardeau. Ayez foi en l'amour de Dieu et allez avec courage demander le pardon de Dieu.

Je retombe toujours dans les mêmes fautes.

Peut-être, mais sans la confession, vous auriez commis sans doute des fautes plus graves. En effet, la grâce de la confession est d'effacer les péchés, mais aussi de donner lumière et force pour éviter de tomber plus bas et pour progresser vers un amour plus parfait de Jésus. « Nous vous en supplions, au nom du Christ : laissez-vous réconcilier avec Dieu. » 2 Co 5, 20

Je ne sais plus comment me confesser.

Cela n'est pas grave, ce petit livret vous aidera dans votre démarche, mais surtout le prêtre vous accueillera tel que vous êtes, là où vous en êtes et vous guidera simplement dans votre démarche. Il suffira simplement dans votre présentation de lui en parler.

Je n'arrive pas à pardonner.

La démarche du pardon peut prendre du temps, ce n'est pas quelques chose de facile. Mais avoir la volonté de pardonner est déjà une étape dans le pardon. Dieu nous accueille avec nos joies et nos limites.



Je n'ai pas envie de me confesser.

Pas envie, certes, mais plus le besoin est grand, plus il doit surmonter le manque d'envie et la bonté de son péché, pour éviter de continuer à porter ses fautes comme un lourd fardeau. Ayez foi en l'amour de Dieu et allez avec courage demander le pardon de Dieu.

Je retombe toujours dans les mêmes fautes.

Peut-être, mais sans la confession, vous auriez commis sans doute des fautes plus graves. En effet, la grâce de la confession est d'effacer les péchés, mais aussi de donner lumière et force pour éviter de tomber plus bas et pour progresser vers un amour plus parfait de Jésus. « Nous vous en supplions, au nom du Christ : laissez-vous réconcilier avec Dieu. » 2 Co 5, 20

Je ne sais plus comment me confesser.

Cela n'est pas grave, ce petit livret vous aidera dans votre démarche, mais surtout le prêtre vous accueillera tel que vous êtes, là où vous en êtes et vous guidera simplement dans votre démarche. Il suffira simplement dans votre présentation de lui en parler.

Je n'arrive pas à pardonner.

La démarche du pardon peut prendre du temps, ce n'est pas quelques chose de facile. Mais avoir la volonté de pardonner est déjà une étape dans le pardon. Dieu nous accueille avec nos joies et nos limites.



Comment se confesser

Une suggestion du Cardinal Carlo Martini

Il me semble qu'il s'agit avant tout d'un dialogue avec un frère qui représente l'Église, donc un prêtre ; un dialogue fait en priant ensemble, dans lequel je présente ce que je sens en moi, en ce moment ; je me présente tel que je suis, devant l'Église et devant Dieu. Ce dialogue comporte essentiellement deux parties :

- Reconnaître ce qui me donne de la joie

s'il est chaque fois pénible et si difficile de dire mes péchés, pourquoi ne pas commencer par les bonnes actions ? Seigneur, je veux d'abord te remercier parce que tu m'as aidé, telle chose a eu lieu, j'ai pu me rapprocher de telle personne, je me sens plus serein, j'ai dépassé un moment difficile, j'ai pu mieux prier. Il est important que ces choses émergent devant le Seigneur : la reconnaissance de sa bonté pour nous, de sa puissance, de sa miséricorde.

- Reconnaître ce qui me met mal à l'aise

Ce que je voudrais faire disparaître. Souvent, ce sont des façons d'être plus que des péchés formels, Ou bien, je dirai devant Dieu : je regrette de ne pas pouvoir parler sincèrement avec telle personne, mon rapport n'est pas authentique avec tel groupe, je ne sais pas par où commencer. Je regrette de ne pas réussir à prier, je me sens mal à l'aise d'être pris par ma sensualité, par des désirs que je ne voudrais pas avoir, des fantasmes qui me troublent. Je ne m'accuse peut-être d'aucun péché en particulier, mais je me mets devant le Seigneur et lui demande qu'il me guérisse. Seigneur, purifie-moi, éclaire-moi, illumine-moi. Que mon coeur soit changé, qu'il y ait en moi moins de lourdeur, moins de tristesse, moins de scepticisme, moins d'orgueil. Je mets tout cela dans la puissance du Crucifié et du Ressuscité par la puissance de l'Église.



Comment se confesser

Une suggestion du Cardinal Carlo Martini

Il me semble qu'il s'agit avant tout d'un dialogue avec un frère qui représente l'Église, donc un prêtre ; un dialogue fait en priant ensemble, dans lequel je présente ce que je sens en moi, en ce moment ; je me présente tel que je suis, devant l'Église et devant Dieu. Ce dialogue comporte essentiellement deux parties :

- Reconnaître ce qui me donne de la joie

s'il est chaque fois pénible et si difficile de dire mes péchés, pourquoi ne pas commencer par les bonnes actions ? Seigneur, je veux d'abord te remercier parce que tu m'as aidé, telle chose a eu lieu, j'ai pu me rapprocher de telle personne, je me sens plus serein, j'ai dépassé un moment difficile, j'ai pu mieux prier. Il est important que ces choses émergent devant le Seigneur : la reconnaissance de sa bonté pour nous, de sa puissance, de sa miséricorde.

- Reconnaître ce qui me met mal à l'aise

Ce que je voudrais faire disparaître. Souvent, ce sont des façons d'être plus que des péchés formels, Ou bien, je dirai devant Dieu : je regrette de ne pas pouvoir parler sincèrement avec telle personne, mon rapport n'est pas authentique avec tel groupe, je ne sais pas par où commencer. Je regrette de ne pas réussir à prier, je me sens mal à l'aise d'être pris par ma sensualité, par des désirs que je ne voudrais pas avoir, des fantasmes qui me troublent. Je ne m'accuse peut-être d'aucun péché en particulier, mais je me mets devant le Seigneur et lui demande qu'il me guérisse. Seigneur, purifie-moi, éclaire-moi, illumine-moi. Que mon coeur soit changé, qu'il y ait en moi moins de lourdeur, moins de tristesse, moins de scepticisme, moins d'orgueil. Je mets tout cela dans la puissance du Crucifié et du Ressuscité par la puissance de l'Église.



Prière

*Je viens me confesser.
Je suis l'enfant, conscient de son péché,
qui vient vers son Père.
Et le Père m'attend, il m'ouvre ses bras.
Le sacrement de la Réconciliation
est une rencontre :*

*Je dis à Dieu que je suis pécheur,
je lui exprime la vérité de ma vie ;
Dieu, mon Père, me dit qu'il est pardon,
il m'invite à un renouveau.*

*Parce que nous sommes
membres du Corps du Christ, l'Eglise,
nous sommes solidaires
dans le bien comme dans le mal.*

*Voilà pourquoi c'est l'Eglise
qui me donne le pardon de Dieu :
je ne peux être réconcilié avec Dieu
sans être réconcilié avec l'Eglise :
quand un membre est malade,
tout le corps est en souffrance ;
quand un membre est guéri
tout le corps est dans la joie !*

10

Prière

*Je viens me confesser.
Je suis l'enfant, conscient de son péché,
qui vient vers son Père.
Et le Père m'attend, il m'ouvre ses bras.
Le sacrement de la Réconciliation
est une rencontre :*

*Je dis à Dieu que je suis pécheur,
je lui exprime la vérité de ma vie ;
Dieu, mon Père, me dit qu'il est pardon,
il m'invite à un renouveau.*

*Parce que nous sommes
membres du Corps du Christ, l'Eglise,
nous sommes solidaires
dans le bien comme dans le mal.*

*Voilà pourquoi c'est l'Eglise
qui me donne le pardon de Dieu :
je ne peux être réconcilié avec Dieu
sans être réconcilié avec l'Eglise :
quand un membre est malade,
tout le corps est en souffrance ;
quand un membre est guéri
tout le corps est dans la joie !*

10

Repères pour l'examen de conscience

1 : Dépoussiérer nos vieilles listes de péchés

Plus fréquemment, nous arrivons avec notre indécorable liste et nos confessions, qui tournent à la ritournelle, se résumant en un décourageant « Mon Père, je fais toujours les mêmes péchés ».

Éliminer les vieux péchés qui parfois nous taraudent depuis des années, **en commençant par ceux qui n'en sont pas !** On entend parfois une incompréhension de ce que sont le péché et la confession. Ainsi, ce monsieur – déjà âgé – qui a dit un jour : j'ai désobéi à ma mère. Comme beaucoup, il répétait ce qu'il avait toujours dit, sans avoir réussi à comprendre ni ce qu'est le péché, ni où il s'enracine. »

Deuxième exemple de faux péché : celui qu'on ne fait pas. « Parfois, on confesse aussi des tendances, des envies. Or, si on ne les suscite pas, les envies ne sont pas des péchés, pas plus que les tendances : les péchés sont des actes, ou des refus d'agir ! »

Troisième exemple de faux péché : celui qui est déjà pardonné ! « mais, cet acte-là, vous l'avez déjà confessé il y a quelques mois ». C'est grave cela, parce que c'est ne pas croire au pardon. Ce péché est pardonné, il est effacé en Dieu, même s'il nous pèse encore. »

Une fois ces « faux péchés » éliminés, que faire avec les vrais (en action et en omission) sans cesse répétés ? « Ils sont parfois comme l'arbre qui cache la forêt. Obnubilé par une ou plusieurs choses qu'il ne réussit pas à réformer, le pécheur oublie tout le reste. Nous sommes invités à effacer notre regard devant celui du Christ, ce qui permettra de changer de perspectives. Après quelques confessions, nous remarquons ensemble que ces péchés récidivistes deviennent moins importants par rapport à d'autres, jusque-là ignorés. Et, parfois, ils disparaissent. »

2 : Se débarrasser des fausses idées sur Dieu

Faux péchés et péchés camouflés trouvent en partie leur origine dans une idée de Dieu, sévère et sans pitié, qui phagocyte la contrition, et transforme le pénitent en désespéré.

07

Repères pour l'examen de conscience

1 : Dépoussiérer nos vieilles listes de péchés

Plus fréquemment, nous arrivons avec notre indécorable liste et nos confessions, qui tournent à la ritournelle, se résumant en un décourageant « Mon Père, je fais toujours les mêmes péchés ».

Éliminer les vieux péchés qui parfois nous taraudent depuis des années, **en commençant par ceux qui n'en sont pas !** On entend parfois une incompréhension de ce que sont le péché et la confession. Ainsi, ce monsieur – déjà âgé – qui a dit un jour : j'ai désobéi à ma mère. Comme beaucoup, il répétait ce qu'il avait toujours dit, sans avoir réussi à comprendre ni ce qu'est le péché, ni où il s'enracine. »

Deuxième exemple de faux péché : celui qu'on ne fait pas. « Parfois, on confesse aussi des tendances, des envies. Or, si on ne les suscite pas, les envies ne sont pas des péchés, pas plus que les tendances : les péchés sont des actes, ou des refus d'agir ! »

Troisième exemple de faux péché : celui qui est déjà pardonné ! « mais, cet acte-là, vous l'avez déjà confessé il y a quelques mois ». C'est grave cela, parce que c'est ne pas croire au pardon. Ce péché est pardonné, il est effacé en Dieu, même s'il nous pèse encore. »

Une fois ces « faux péchés » éliminés, que faire avec les vrais (en action et en omission) sans cesse répétés ? « Ils sont parfois comme l'arbre qui cache la forêt. Obnubilé par une ou plusieurs choses qu'il ne réussit pas à réformer, le pécheur oublie tout le reste. Nous sommes invités à effacer notre regard devant celui du Christ, ce qui permettra de changer de perspectives. Après quelques confessions, nous remarquons ensemble que ces péchés récidivistes deviennent moins importants par rapport à d'autres, jusque-là ignorés. Et, parfois, ils disparaissent. »

2 : Se débarrasser des fausses idées sur Dieu

Faux péchés et péchés camouflés trouvent en partie leur origine dans une idée de Dieu, sévère et sans pitié, qui phagocyte la contrition, et transforme le pénitent en désespéré.

07

C'est un héritage de... Judas : « Quel est son péché ? C'est qu'il prend la place de Dieu ! Il la prend une première fois en vendant Jésus pour une somme dérisoire parce qu'il veut le forcer à se révéler : Judas croit savoir mieux que lui comment faire advenir le règne du messie. Il prend la place de Dieu une seconde fois après avoir vu son erreur : il désespère et, plutôt que de demander pardon, il se punit en fonction de l'idée qu'il a de Dieu. De la même manière, le pécheur désespéré se substitue à Dieu pour voir son péché, selon sa conception du bien. Finalement, il imagine ne pouvoir gagner le salut que par son propre mérite ; il se juge et se condamne. »

Nous sommes invités à réorienter notre vision par cette simple question : quelle idée vous faites-vous de Dieu ? Venez-vous voir un justicier, un comptable, venez-vous au tribunal ? Ou venez-vous voir le Père qui vous attend à bras ouverts ?

3 : Se laisser éclairer pour repérer son péché

La première démarche dans la préparation à la confession est donc de se recentrer sur Dieu : ce n'est qu'en mettant son amour au centre de notre démarche que nous pouvons être éclairés sur nos péchés. « Ce n'est pas tant mon péché qui me révèle la miséricorde, que la miséricorde qui me révèle mon péché ». Père Alain Bandelier.

À cette fin, il est bon de demander l'éclairage du Saint-Esprit.

Il est recommandé de passer par la méditation de la Parole de Dieu ...

« Deux questions à se poser : en quoi cette parole est-elle une bonne nouvelle pour moi, qu'est-ce qu'elle éclaire en moi et qu'est-ce qu'elle brûle, sur quels points est-ce que je ne consens pas à l'amour ? Ce n'est pas moi qui m'accuse ; le regard du Christ reste premier. Par contraste, je reconnais mon péché et je le regrette tout en me sachant aimé. »

Trois points de repère faciles à mémoriser pour rester dans cette direction : dans mes relations avec les autres, avec moi-même et avec Dieu, me suis-je éloigné de l'amour de Dieu ?

4 : Se mettre en route

Faire son examen de conscience face aux Béatitudes et se laisser éclairer : quel défi, n'est-ce pas ? Y en a-t-il seulement une qui soit à notre portée ?

« Il ne s'agit pas de vouloir tout réformer d'un coup, ce serait décourageant ! Or, le Christ est exigeant, mais il n'est pas dur.

08

C'est un héritage de... Judas : « Quel est son péché ? C'est qu'il prend la place de Dieu ! Il la prend une première fois en vendant Jésus pour une somme dérisoire parce qu'il veut le forcer à se révéler : Judas croit savoir mieux que lui comment faire advenir le règne du messie. Il prend la place de Dieu une seconde fois après avoir vu son erreur : il désespère et, plutôt que de demander pardon, il se punit en fonction de l'idée qu'il a de Dieu. De la même manière, le pécheur désespéré se substitue à Dieu pour voir son péché, selon sa conception du bien. Finalement, il imagine ne pouvoir gagner le salut que par son propre mérite ; il se juge et se condamne. »

Nous sommes invités à réorienter notre vision par cette simple question : quelle idée vous faites-vous de Dieu ? Venez-vous voir un justicier, un comptable, venez-vous au tribunal ? Ou venez-vous voir le Père qui vous attend à bras ouverts ?

3 : Se laisser éclairer pour repérer son péché

La première démarche dans la préparation à la confession est donc de se recentrer sur Dieu : ce n'est qu'en mettant son amour au centre de notre démarche que nous pouvons être éclairés sur nos péchés. « Ce n'est pas tant mon péché qui me révèle la miséricorde, que la miséricorde qui me révèle mon péché ». Père Alain Bandelier.

À cette fin, il est bon de demander l'éclairage du Saint-Esprit.

Il est recommandé de passer par la méditation de la Parole de Dieu ...

« Deux questions à se poser : en quoi cette parole est-elle une bonne nouvelle pour moi, qu'est-ce qu'elle éclaire en moi et qu'est-ce qu'elle brûle, sur quels points est-ce que je ne consens pas à l'amour ? Ce n'est pas moi qui m'accuse ; le regard du Christ reste premier. Par contraste, je reconnais mon péché et je le regrette tout en me sachant aimé. »

Trois points de repère faciles à mémoriser pour rester dans cette direction : dans mes relations avec les autres, avec moi-même et avec Dieu, me suis-je éloigné de l'amour de Dieu ?

4 : Se mettre en route

Faire son examen de conscience face aux Béatitudes et se laisser éclairer : quel défi, n'est-ce pas ? Y en a-t-il seulement une qui soit à notre portée ?

« Il ne s'agit pas de vouloir tout réformer d'un coup, ce serait décourageant ! Or, le Christ est exigeant, mais il n'est pas dur.

08

Et si le péché est grave, le plus grave, c'est de ne pas se relever. Choisissez plutôt une béatitude que vous voulez travailler. C'est souvent le pardon, parce que c'est ce qu'il y a de plus difficile. Il demande du temps, il est un chemin. Il faut parfois commencer par avouer : "Je ne peux pas aujourd'hui" et demander à Dieu de le faire à notre place. Vous voyez vos quatre pas en arrière, mais Dieu, lui, voit que vous venez d'en faire un en avant. C'est ce qui compte : vous vous êtes remis en route, dans la bonne direction. »

5 : Quelques questions à se poser (pape François)

Est-ce que je ne me tourne vers Dieu que quand j'ai besoin de lui ?

Est-ce que je vais à la messe le dimanche et pour les grandes fêtes ?

Est-ce que je commence ma journée par une prière ?

Est-ce que j'ai honte de montrer que je suis chrétien ?

Est-ce que je me révolte parfois contre la volonté de Dieu ?

Est-ce que je suis jaloux, colérique ou partial ?

Est-ce que je suis honnête et juste avec les autres ?

Est-ce que j'alimente la « culture du déchet » ?

Dans mon couple et ma famille, est-ce que j'applique l'enseignement des évangiles ?

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

Est-ce que j'ai rejeté la vie à naître ? Ai-je écarté le don de la vie ? Ai-je aidé quelqu'un à le faire ?

Est-ce que je respecte l'environnement ?

Est-ce que je suis tantôt mondain, tantôt croyant ?

Est-ce que j'abuse de la nourriture, de l'alcool, de la cigarette ou d'autres divertissements ?

Ne suis-je pas trop préoccupé par mon bien-être physique et les biens que je possède ?

Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Suis-je paresseux ?

Est-ce que je cherche à être servi ?

Est-ce que j'ai des désirs de revanche ? Est-ce que je garde des rancunes ?

Suis-je doux, humble et bâtisseur de paix ?

La conversion et la croissance spirituelle, partent toujours du cœur : là où se joue le match des choix quotidiens entre le bien et le mal, entre mondanité et Évangile, entre indifférence et partage. L'humanité a besoin de justice, de paix, d'amour et elle ne pourra les avoir qu'en revenant de tout son cœur à Dieu, qui est la source de tout cela.

09

Et si le péché est grave, le plus grave, c'est de ne pas se relever. Choisissez plutôt une béatitude que vous voulez travailler. C'est souvent le pardon, parce que c'est ce qu'il y a de plus difficile. Il demande du temps, il est un chemin. Il faut parfois commencer par avouer : "Je ne peux pas aujourd'hui" et demander à Dieu de le faire à notre place. Vous voyez vos quatre pas en arrière, mais Dieu, lui, voit que vous venez d'en faire un en avant. C'est ce qui compte : vous vous êtes remis en route, dans la bonne direction. »

5 : Quelques questions à se poser (pape François)

Est-ce que je ne me tourne vers Dieu que quand j'ai besoin de lui ?

Est-ce que je vais à la messe le dimanche et pour les grandes fêtes ?

Est-ce que je commence ma journée par une prière ?

Est-ce que j'ai honte de montrer que je suis chrétien ?

Est-ce que je me révolte parfois contre la volonté de Dieu ?

Est-ce que je suis jaloux, colérique ou partial ?

Est-ce que je suis honnête et juste avec les autres ?

Est-ce que j'alimente la « culture du déchet » ?

Dans mon couple et ma famille, est-ce que j'applique l'enseignement des évangiles ?

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

Est-ce que j'ai rejeté la vie à naître ? Ai-je écarté le don de la vie ? Ai-je aidé quelqu'un à le faire ?

Est-ce que je respecte l'environnement ?

Est-ce que je suis tantôt mondain, tantôt croyant ?

Est-ce que j'abuse de la nourriture, de l'alcool, de la cigarette ou d'autres divertissements ?

Ne suis-je pas trop préoccupé par mon bien-être physique et les biens que je possède ?

Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Suis-je paresseux ?

Est-ce que je cherche à être servi ?

Est-ce que j'ai des désirs de revanche ? Est-ce que je garde des rancunes ?

Suis-je doux, humble et bâtisseur de paix ?

La conversion et la croissance spirituelle, partent toujours du cœur : là où se joue le match des choix quotidiens entre le bien et le mal, entre mondanité et Évangile, entre indifférence et partage. L'humanité a besoin de justice, de paix, d'amour et elle ne pourra les avoir qu'en revenant de tout son cœur à Dieu, qui est la source de tout cela.

09