

**PÉCHÉS CONTRE DIEU** : Est-ce que...

- j'oublie de dire mes prières le matin et le soir, ou je ne veux pas les faire, ou je les ai mal faites ?
- j'ai manqué la Messe par ma faute, j'y suis arrivé en retard ?
- je n'ai pas communiqué dans de bonnes dispositions, j'ai distrait les autres ?
- je suis parti trop vite après la messe sans faire d'action de grâces ?
- j'ai manqué le cours de catéchisme par ma faute ?
- je me suis mal tenu à l'église (j'ai bavardé, ri, joué...) ?
- j'ai eu honte de me montrer chrétien ?
- j'ai blasphémé (= dit des paroles injurieuses contre Dieu, la Sainte Vierge, les Saints...) ?
- je me suis moqué des prêtres, des religieuses... ?
- je ne pense pas à remercier Dieu pour ses bontés envers moi ?

**PÉCHÉS CONTRE LE PROCHAIN** : Est-ce que...

- j'ai désobéi (à mes parents, mes professeurs...) ? j'ai obéi en grognant, en faisant du mauvais esprit ?
- j'ai manqué de gentillesse et d'affection envers mes parents ?
- je leur ai mal répondu, je me suis moqué d'eux ?
- j'ai refusé de rendre service, d'aider à la maison ?
- j'ai été capricieux ?
- j'ai mis exprès quelqu'un en colère ?
- j'ai été brutal avec les autres, je les ai injuriés, je me suis souvent disputé ?
- j'ai gardé de la rancune, je me suis vengé ? j'ai refusé de pardonner ?
- j'ai montré le mauvais exemple à l'école, à la maison... ?
- j'ai donné de mauvais conseils à mes frères, sœurs, amis ?
- j'ai volé (préciser quoi et en quelle quantité : des objets, des friandises, de l'argent...) ?
- j'ai gardé ce qui ne m'appartenait pas (au lieu de le rendre) ?
- j'ai triché (en jouant, à l'école...) ? je n'ai pas tenu mes promesses ?
- j'ai abîmé exprès les affaires des autres (jouets, habits, ...) ?
- j'ai menti (pour m'excuser, pour faire du mal...) ?
- j'ai dit du mal des autres, rapporté par méchanceté (même si c'était vrai = médisance) ?
- j'ai dit du mal des autres (alors que c'était faux = calomnie) ?
- je n'ai pas fait le bien que j'aurais pu faire ?

**PÉCHÉS CONTRE MOI-MÊME** : Est-ce que...

- **ORGUEIL** : j'ai été orgueilleux : je veux toujours être le chef, paraître le meilleur... je cherche à me faire remarquer ou admirer ; j'ai refusé de reconnaître mes torts, refusé de demander pardon ; j'ai été jaloux... boudeur... ?
- **AVARICE** : j'ai refusé de prêter ce qui m'appartient ? je n'ai rien donné alors que j'aurais pu le faire ?
- **MANQUE DE RESPECT** : j'ai été grossier dans mes paroles ou dans mes actes ? j'ai manqué de politesse, de patience, de douceur ? je n'ai pas su aider ceux qui sont dans la peine, ceux qui sont seuls ?
- **ENVIE** : j'ai été jaloux, envieux ? je me suis réjoui du mal qui est arrivé à quelqu'un (même si c'est quelqu'un que je n'aime pas) ?
- **GOURMANDISE** : j'ai été difficile lors d'un repas (refus de manger quelque chose que je n'aime pas beaucoup) ? j'ai mangé trop de friandises ? j'ai choisi la meilleure part ou abusé de la nourriture alors que je n'avais plus faim ?
- **COLÈRE** : je me suis mis en colère ? j'ai rendu quelqu'un malheureux par mon mauvais caractère, j'ai dit exprès des choses méchantes pour faire de la peine ?
- **PARESSE** : j'ai traîné au lit au lieu de me lever ? j'ai retardé le moment d'apprendre mes leçons, de faire mes devoirs... ? je me suis laissé distraire au lieu de travailler ? j'ai perdu du temps devant la télévision, les jeux vidéos ou avec l'ordinateur... ?
- **IMPURETÉ** : j'écoute ou raconte des histoires laides que je n'aimerais pas que maman entende ? je n'ai pas été prudent en regardant les affiches, les photos ou les films impurs, qui troublent l'âme ? je me suis laissé aller à des rêveries malsaines ? je ne m'habille pas avec décence ? j'ai eu des mauvais gestes ?

## COMMENT SE CONFESSER ?

*En entrant au confessionnal, on se met à genoux et on dit :*

**Bénissez-moi mon père, parce que j'ai péché.**

On fait le signe de croix, pendant que le prêtre bénit :

*Que le Seigneur soit dans votre cœur pour que vous confessiez tous vos péchés avec des sentiments de contrition. Au nom du Père et du Fils † et du Saint-Esprit. Ainsi soit-il.*

*Puis réciter le :* **Je confesse à Dieu tout-puissant, à la bienheureuse Marie toujours Vierge, à saint Michel archange, à saint Jean Baptiste, aux saints Apôtres Pierre et Paul, à tous les saints, et à vous mon Père, que j'ai beaucoup péché, en pensées, en paroles, par actions et par omission ; c'est ma faute, c'est ma faute, c'est ma très grande faute ; c'est pourquoi je supplie la bienheureuse Marie toujours Vierge, saint Michel archange, saint Jean Baptiste, les saints Apôtres Pierre et Paul, tous les saints, et vous aussi mon Père, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.**

**Mon Père, je ne me suis pas confessé(e) depuis...**

*Si on a omis d'accuser un péché grave lors de la dernière confession par oubli ou respect humain, l'accuser immédiatement.*

*Puis on accuse ses fautes, sans rester dans le vague Il faut surtout accuser des actes précis (préciser si possible le nombre de fois qu'on les a commis) en demandant au besoin l'aide du prêtre.*

*On termine en disant :*

**Je m'accuse de tous ces péchés, de ceux que j'aurais pu oublier, ainsi que de tous ceux de ma vie passée ; j'en demande pardon à Dieu et à vous mon Père, pénitence et absolution.**

*Si besoin, le prêtre peut poser des questions pour préciser certaines accusations et donner des conseils ; il donne ensuite une pénitence et l'absolution. Pendant que le prêtre donne l'absolution, redire encore à Dieu son regret de l'avoir offensé en récitant l'acte de contrition. Penser surtout qu'à ce moment, c'est le sang de Jésus qui coule sur notre âme pour la purifier et la féconder.*

**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.**

Le prêtre vous donne alors l'absolution :

*- Que Dieu, le Père des miséricordes, qui par la mort et la Résurrection de son Fils, s'est réconcilié le monde et a envoyé le Saint-Esprit pour la rémission des péchés vous accorde, par le ministère de l'Église, le pardon et la paix : et moi je vous pardonne vos péchés au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit.*

**Vous faites le signe de croix et répondez : Amen.**

*- Que la passion de Jésus-Christ notre Seigneur, l'intercession de la bienheureuse Vierge Marie et de tous les saints, tout ce que vous ferez de bien et supporterez de pénible, vous obtienne le pardon de vos péchés, l'accroissement de la grâce dans votre âme, et la récompense de la vie éternelle.*

**Vous répondez : Amen.**

Le prêtre termine en disant : *Allez bien en paix.*

Vous remerciez le prêtre et allez vous recueillir quelques instants dans l'église pour remercier Dieu. Prenez de bonnes résolutions avec son aide et faites au plus tôt la pénitence demandée par le prêtre.

Vous êtes en "état de grâce". C'est votre trésor le plus précieux.