

COMMENT SE CONFESSER ?

“Convertis -toi et laisse-toi te réconcilier avec Dieu !” Pourquoi me confesser ?

- Parce que je suis pécheur et que j'ai besoin de la miséricorde de Dieu
- Pour faire l'expérience de la miséricorde du **Père** qui veut me donner son Amour, sa Paix et sa Joie, pour recevoir la grâce de ce sacrement que **Jésus** veut me donner (c'est le Christ qui m'a sauvé du péché et veut me pardonner), pour se mettre sous la mouvance de **l'Esprit Saint**, le Feu de l'Amour, capable de brûler tous mes péchés et de donner la Vie Eternelle
- Pour demander le pardon de mes fautes envers les autres, moi-même, et envers toute l'Eglise représentée par le prêtre
- Pour rencontrer un prêtre, avouer mes péchés, être éclairé sur la croissance de ma vie spirituelle dans mes joies et mes luttes

Je cherche mes péchés

Les 10 paroles ou 10 commandements que Dieu a donnés à Moïse dans le désert du Sinaï (Exode 20) sont un chemin de Vérité, de Salut et de Vie Eternelle pour rentrer en Terre Promise, pour s'approcher du cœur doux et humble du Christ.

1) Tu adoreras le Seigneur ton Dieu et tu Le serviras

Cette parole m'interroge sur ma relation à Dieu

- Si j'ai des doutes sur l'existence de Dieu, est-ce que je cherche à me faire éclairer ?
- Ai-je peur de Dieu ?
- Est-ce que je prie Dieu réellement ?
- Est-ce que je mets ma vie quotidienne en référence à Dieu ? Ai-je l'impression de grandir en sa présence dans tout ce qui habite ma vie ?
- Est-ce que je remets ma vie dans les mains du Père avec confiance et abandon ?

2) Tu ne prononceras pas le nom du Seigneur à faux

Cette parole m'interroge sur les faux dieux que j'imagine

- Ai-je pas d'autres dieux, d'autres idoles : divination, argent, mode, réseaux sociaux, études ou carrière professionnelle, soirées alcoolisées... ?
- M'arrive-t-il de faire des reproches à Dieu ? Est-ce que je lui en veux ?
- Est-ce que je cherche à grandir dans la foi ?
- Ai-je honte d'affirmer ma foi ? Suis-je fier et heureux de m'appeler chrétien ?

3) Souviens-toi du jour du Seigneur pour le sanctifier

Cette parole m'invite à vivre le dimanche pour Dieu

- Est-ce que je participe à la messe chaque dimanche ?
- Est-ce que je me nourris de la Parole de Dieu ? Ai-je des lectures spirituelles pour avancer dans ma Foi ?

COMMENT SE CONFESSE ?

4) Tu honoreras ton père et ta mère

Cette parole m'invite à m'interroger sur mes relations familiales

- Est-ce que j'accorde un juste rapport à mes relations avec mes parents, grands-parents ?
- Est-ce que j'accorde un juste rapport à mes relations avec mes frères et sœurs ?

5) Tu ne tueras pas

Cette parole m'interroge sur mon rapport aux autres et à moi-même

- Est-ce que je nuis à la réputation des personnes par des critiques calomnieuses ?
- Est-ce que je ne me nuis à moi-même par des attitudes déréglées, par de la paresse, par des atteintes à l'intégrité de mon corps ?
- M'est-il arrivé d'avoir des idées noires ? Ai-je l'humilité de pouvoir me confier à quelqu'un et de ne pas rester prisonnier de moi-même ?

6) et 9) Tu ne commettras pas d'adultère

Cette parole m'interroge sur ma sexualité

- Est-ce que j'arrive à m'aimer, à m'accepter jusque dans mon corps de femme ou d'homme ?
- Est-ce que j'arrive à ordonner vers un amour chaste (je ne réduis pas l'autre à un objet) mes gestes, mes regards, mes désirs d'emprise ou de jouissance ?
- Est-ce que je suis allé volontairement regarder des images pornographiques ?
- Suis-je respectueux envers les personnes du sexe opposé ?
- Suis-je fidèle à ma vocation (ou à celle que j'aspire) dans mon cœur et dans mon corps ?

7) et 10) Tu ne voleras pas

Cette parole m'interroge sur mon respect des autres

- Ai-je volé ou ai-je eu recours au mensonge pour obtenir ce que je voulais ?
- Ai-je souci des plus pauvres que moi ?
- Suis-je avare avec mes propriétés ou de mon argent ?

8) Tu ne témoigneras pas faussement contre ton prochain

Cette parole m'interroge sur l'usage de mes paroles

- Est-ce que je lutte contre la critique négative, la médisance ou la calomnie ?
- Suis-je jaloux ?

Avant la confession

• Je peux méditer ces versets bibliques

"Zachée, il me faut aujourd'hui demeurer chez toi" Lc 19, 5

"Si votre cœur vous condamne, Dieu est plus grand que votre cœur et, Lui, Il sait tout." 1 Jn 3, 20

"J'enlèverai votre cœur de pierre et je vous donnerai un cœur de chair."

Ez 36, 26

"Je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur." Os 2, 16

• Je cherche mes péchés

- Je me reconnais pécheur et récite **"Je confesse à Dieu"**

Je me confesse

- **Je me présente au prêtre**

Je dis : "Bénissez-moi mon père, car j'ai péché" et je peux préciser à quand remonte ma dernière confession

- **Je dis mes péchés** : "Seigneur, je demande pardon pour..."

- **Le prêtre, témoin de la miséricorde, relève, encourage, fortifie dans la foi celui qui reconnaît ses fautes avec contrition.**

Il peut éventuellement essayer d'aider par telle ou telle parole de conseil et de consolation

Il peut proposer une pénitence, qui sera le plus souvent une prière ou une méditation d'un passage de l'Évangile ou un signe concret de conversion. La pénitence est une manière de vérifier notre désir de vie nouvelle et de rendre grâce à Dieu en toute chose.

- **Je peux m'agenouiller et je dis 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 donne **l'absolution** : "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. »

- Je fais le signe de croix et réponds : "**Amen**"

- Puis le prêtre invite à repartir dans la paix : "**Allez dans la paix et la joie du Christ !**"

Après la confession

Je prends le temps de faire ma pénitence

Je remercie Dieu du don de Sa miséricorde et, avec Marie, je dis le Magnificat

" Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ! Il s'est penché sur son humble servante ; désormais, tous les âges me diront bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est son nom !

Son amour s'étend d'âge en âge sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras, il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés, renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur, il se souvient de son amour, de la promesse faite à nos pères, en faveur d'Abraham et de sa race, à jamais.

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit, pour les siècles des siècles. Amen."