

ACCUEIL DE LA TENDRESSE DE DIEU PAR LE SACREMENT DE RÉCONCILIATION

EXAMEN DE CONSCIENCE AVANT LA CONFESSION

CONFESSIONS PRÉCÉDENTES

•j'ai fait de mauvaises confessions (manque de préparation); •j'ai caché des péchés très graves parce que j'étais gêné; •j'ai oublié de confesser des péchés très graves; •j'ai communiqué en état de péché très grave (concubinage habituel, ou en étant divorcé remarié...)

LES COMMANDEMENTS DE DIEU

1. Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout

•je n'ai pas pris le temps de prier régulièrement matin et soir; •j'ai parlé contre la religion, contre les prêtres, les consacrés; •je me suis découragé dans les épreuves; •j'ai eu des doutes contre la foi, contre la religion; •je me suis adonné à l'astrologie, à la cartomancie; •j'ai consulté les horoscopes, ou ceux qui prédisent l'avenir; •j'ai encouragé les autres à le faire; •je me suis adonné aux sciences occultes (spiritisme, vaudou, messe noire...); •j'ai pratiqué la méditation transcendante; •je me suis adonné à d'autres sectes (franc-maçonnerie...); •à des croyances contraires à la foi (réincarnation...);

2. Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect

•j'ai blasphémé; •j'ai sacré; •j'ai fait de faux serments;

3. Tu sanctifieras le jour du Seigneur

•j'ai manqué la messe le dimanche ou les fêtes d'obligation, sans raison grave; •j'ai travaillé le dimanche sans nécessité ou obligation grave;

4. Tu honoreras ton père et ta mère

•j'ai critiqué, insulté mes parents; •j'ai négligé de leur rendre service; •j'ai souhaité leur mort; •je n'ai pas éduqué mes enfants religieusement; •je les ai corrigés sans raison; •je leur ai appris à être malhonnêtes; •indécents; •paresseux;

5. Tu ne tueras pas

•j'ai blessé très profondément mon prochain par des paroles; •je lui ai souhaité du mal; •j'ai voulu me venger; •j'ai gardé de la haine, du mépris, de la rancune à l'égard du prochain; •je l'ai insulté, frappé, blessé, très gravement; •je me suis fait avorter; •j'ai encouragé les autres à le faire; •j'ai participé à la mort de quelqu'un, ou à un avortement; •j'ai commis de graves imprudences en voiture ou en faisant du sport;

6. et 9. Tu ne seras ni adultère ni impudique

•je me suis rendu coupable d'adultère; •j'ai commis des actions contraires à la chasteté : •seul; •avec d'autres; •avec des gens du même sexe que moi; •contre nature (inceste...); •j'ai été coupable d'atteintes à la fécondité (contraception, stérilisation...); •je me suis adonné à la prostitution; •j'ai vécu en concubinage; •ou avec quelqu'un déjà marié; •j'ai eu des relations avant d'être marié; •je suis allé à de mauvais spectacles; mauvais films; •j'ai lu de mauvais livres ou revues; •j'en ai passé à d'autres; •j'ai aimé dire ou entendre de mauvaises plaisanteries; •j'ai entretenu de mauvais désirs; de mauvaises pensées; •j'ai cherché à provoquer ou à séduire les autres par mon comportement; •j'ai été une occasion de scandale pour les autres; •je n'ai pas fui les compagnies qui m'ont incité au mal;

7. Tu ne voleras pas

•j'ai volé; •je n'ai pas rendu ce que j'avais volé ou qu'on m'a prêté; •je n'ai pas payé mes dettes; •j'ai causé du dommage; •je ne l'ai pas réparé; •j'ai aidé à voler; •incité à voler; •j'ai détérioré le bien d'autrui; •j'ai donné, vendu des objets qui ne m'appartenaient pas; •j'ai acheté des objets que je savais avoir été volés; •j'ai commis une fraude dans le salaire de mes ouvriers; •j'ai triché lors des examens;

8. Tu ne mentiras pas

•j'ai dit des mensonges; •des calomnies; •j'en ai laissé dire; •j'ai porté des jugements sans fondement sur les autres; •j'ai dit des médisances; •j'ai critiqué les autres;

10. Tu ne désireras pas injustement le bien des autres

•j'ai été jaloux de mon prochain; •envieux; •j'ai désiré les richesses des autres ou leurs avantages; •j'ai eu du désir pour la femme ou le mari de mon prochain; •j'ai essayé d'obtenir des avantages par séduction;

LES COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE

•j'ai négligé la fréquentation des sacrements; •je n'ai pas observé le jeûne ou l'abstinence les jours imposés par l'Église; •ni le carême; •je n'ai pas fait mes Pâques; •je ne suis pas allé à la messe le dimanche volontairement; •je n'ai pas voulu apporter ma contribution à l'Église (Denier, collectes, aide en paroisse...); •j'ai refusé certains enseignements de l'Église; •j'ai formulé publiquement des critiques envers le Pape; •j'ai rougi d'être chrétien; •je n'ai pas entretenu ma foi par des lectures spirituelles (Bible, évangile...);

LES VERTUS THÉOLOGIQUES

•j'ai manqué de confiance en Dieu; •j'en ai voulu à Dieu; •j'ai douté de sa miséricorde; •je me suis laissé aller au découragement, à la tristesse, au désespoir; •j'ai manqué de charité envers mon conjoint; •j'ai divorcé par ma faute; •j'ai été un obstacle sur le chemin de la paix ou de l'unité; •j'ai manqué de charité, de bienveillance envers autrui : •haine, •antipathie, •injures, •racisme; mépris, •égoïsme, •pensées négatives sur les autres; impatience; •manque d'écoute; •d'accueil; •d'hospitalité; •je n'ai pas voulu partager ce que j'avais;

LES VERTUS CARDINALES

•j'ai manqué à la justice vis-à-vis du gouvernement; •dans les études; •dans le travail; •j'ai manqué de prudence dans mes décisions; •j'ai manqué de force en n'acceptant pas de souffrir; •j'ai manqué de tempérance dans la nourriture, •la boisson, •les plaisirs légitimes;

LES PÉCHÉS CAPITALS

•j'ai été orgueilleux; •prétentieux; •vaniteux; •j'ai recherché l'estime des autres, la puissance, le pouvoir, le profit; •j'ai mis mon assurance dans le prestige de l'argent; •je me suis vanté pour m'attirer des louanges; •j'ai été avare envers les plus pauvres; •j'ai gaspillé mon argent; •j'ai été hypocrite; •je me suis mis en colère; •j'ai fait du tort à ma santé par le tabac; •la drogue; •j'ai été paresseux pour mon devoir d'état; mon devoir religieux.

ACTE DE CONTRITION

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.

Feuille proposée sur la table de presse - Église N.D. des Apôtres - Janvier 2013 - LYON 8^e