



Révision de vie

Choisissez une période de temps à revoir.
Ce devrait être au moins depuis votre dernière confession.

Pensez à vos habitudes de vie durant ce temps. Comment avez-vous travaillé? Comment vous êtes – vous amusé? Quelles responsabilités aviez – vous?

Pensez aux liens avec les personnes que vous avez eus durant ce temps. Lesquels étaient les plus significatifs? Y en a-t-il qui ont changé?

Pensez à tout événement significatif, heureux ou malheureux qui vous est arrivé durant ce temps.

Maintenant posez vous les questions suivantes :

Quels modèles de péché, par action ou omission, se sont infiltrés dans mes habitudes de vie?

Quelles habitudes de péché se sont infiltrées dans mes relations avec les autres? Les changements se sont –ils produits parce qu'il a eu un péché?

Les événements ont – ils révélé un péché ou entraîné que le péché soit caché?

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.

Les sept péchés capitaux

Les sept péchés capitaux ne sont pas des péchés en soi mais des tendances au péché. En réfléchissant sur ces ‘‘domaines de péché’’ souvent nous voyons nos faiblesses de façon plus spécifique.

Orgueil : péché contre la vérité
péché de vanité
péché d'arrogance.

Envie : souffrance intérieure devant les bonnes choses d'un autre.

Luxure : péché contre le don de Dieu qu'est la sexualité.

Avarice : péché lié à l'argent et aux possessions.

Colère : péché de violence physique ou émotionnelle
péché de haine.

Gourmandise : péché lié à ce que nous consommons.



Paresse : péché de faillir à nos responsabilités, de ne pas faire notre juste part.

ACTE DE FOI

Ô mon Dieu, je crois fermement que tu es le Dieu un en trois Personnes divines, le Père, le Fils, et le Saint-Esprit. Je crois que ton divin Fils s'est fait homme, qu'il est mort pour nos péchés et qu'il reviendra juger les vivants et les morts. Je le crois, ainsi que toutes les vérités sacrées que nous enseigne la sainte Église catholique, parce que c'est toi qui les as créées, et que tu ne peux ni tromper ni être trompé.

‘‘Les chaussures d'un autre’’

Alors, vous ne trouvez rien à confesser? Voici un petit truc...

Faites une liste de vos principales relations : conjoint(e), membre de votre famille, collègues de travail, etc...

Imaginez maintenant que l'on demande à chacune de ces personnes de suggérer ce que vous devriez apporter en confession. Auraient-elles des suggestions? Lesquelles?

Apportez-les maintenant en confession.



La correction fraternelle

Parfois il est difficile de trouver quelque chose à confesser parce c'est trop près de nous, caché juste sous notre nez.

Dans ce cas, il peut être utile de demander à une personne de confiance de nous accompagner dans un examen de conscience. Une telle démarche peut aider à rester honnête avec nous-mêmes. Nous découvrons rapidement où se cache la gêne, quelles vérités nous voulons garder secrètes. C'est un bon indice pour apporter ce contenu en confession.

Les prêtres reçoivent souvent en confession des personnes qui savent qu'ils doivent être là mais qui ont du mal à trouver quoi confesser. Soyez à l'aise de demander au prêtre de vous aider à examiner votre conscience, même à l'intérieur du sacrement lui-même.

ACTE DE CHARITÉ

Ô mon Dieu, je vous aime de toute mon âme, de toutes mes forces et par-dessus toute chose, parce que vous êtes bon et digne de tout mon amour; et j'aime mon prochain comme moi-même pour

l'amour de vous. Je pardonne à tous ceux qui m'ont blessé et je demande pardon à tous ceux que j'ai offensé. Amen.



Les 10 commandements

1. Je suis le Seigneur ton Dieu; tu n'auras pas d'autre dieu que moi.
2. Tu ne prononceras pas le nom du Seigneur ton Dieu en vain.
3. Souviens-toi de respecter le jour du Seigneur.
4. Honore ton père et ta mère.
5. Tu ne tueras point.
6. Tu ne commettras pas d'adultère.
7. Tu ne voleras pas.
8. Tu ne feras pas de faux témoignage contre ton prochain.
9. Tu ne convoiteras pas le conjoint d'autrui.
10. Tu ne convoiteras pas le bien d'autrui.



ACTE D'ESPÉRANCE

Ô mon Dieu, appuyé sur ta puissance infinie et sur tes promesses, j'espère avec une ferme confiance obtenir le pardon de mes péchés, l'assistance de ta grâce et la vie éternelle, par les mérites de Jésus Christ mon Sauveur.

Je me reconnais pécheur...



O ESPRIT SAINT, JE RECONNAIS DEVANT TOI QUE JE SUIS UN PÉCHEUR.

TROP SOUVENT, JE ME TROUVE DES EXCUSES POUR MON PÉCHÉ. JE ME DIS QUE JE NE SUIS « PAS SI MAL » OU QUE MON PÉCHÉ ÉTAIT INÉVITABLE OU MÊME NÉCESSAIRE SUR LE MOMENT.

POURTANT LE PÉCHÉ DEMEURE TOUT AUTANT UNE OFFENSE À DIEU.

ESPRIT SAINT, LIBÈRE MON CŒUR DE L'ENDURCISSEMENT.

SI J'AI OUBLIÉ MES PÉCHÉS, AIDE-MOI À M'EN SOUVENIR.

SI JE LES AI EXCUSÉS, DONNE – MOI LA GRÂCE DU REGRET.

SI JE SUIS TROP MAL À L'AISE POUR ADMETTRE MON PÉCHÉ, ACCORDE – MOI LE COURAGE DE LE CONFESSER.

ET SI JE NE VEUX PAS ABANDONNER LE PÉCHÉ ET CHANGER MA VIE, DONNE-MOI LE REPENTIR.

O ESPRIT SAINT, MONTRE-MOI MON PÉCHÉ POUR QUE JE PUISSE L'APPORTER À JÉSUS DANS LE SACREMENT DU PARDON. AMEN.