



## ➤ 1 Je me présente brièvement si le prêtre ne me connaît pas.

- \* Je fais le signe de Croix.
- \* Je demande : « *Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché* » ou bien, je peux dire le « *Je confesse à Dieu* ». Le prêtre répond par une prière de bénédiction.
- \* Si je le peux, je dis au prêtre le passage de la Parole de Dieu avec lequel je me suis préparé.

## ➤ 2 Je confesse l'amour de Dieu et mon péché.

- \* Cela signifie que je reconnaiss et proclame l'amour de Dieu pour moi : je peux dire merci au Seigneur pour ce qui est arrivé de beau dans ma vie, spontanément.
- \* Je reconnaiss mes péchés. Avec simplicité et confiance, je dis ce qui blesse ma relation à Dieu, à la Création, aux autres et à moi-même.

## ➤ 3 J'exprime le regret de mon péché et mon désir de mieux suivre le Christ.

- \* Acte de contrition : « *Mon Dieu, j'ai un très grand regret de Vous avoir offendu 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* »
- \* ou : « *Mon Dieu, j'ai péché contre toi et mes frères, mais près de toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir, et donne-moi la force de vivre selon ton amour.* »
- \* ou : « *Jésus, Fils de Dieu Sauveur, prends pitié de moi, pécheur.* »

## ➤ 4 Je reçois le pardon de Dieu de la bouche du prêtre.

- \* Cette étape s'appelle l'absolution, et je réponds : « **Amen !** »
- \* Le prêtre dialogue ensuite avec moi. Il termine en me proposant un signe de conversion et de pénitence : prière, partage, effort pour sortir de moi-même, de mes habitudes, service du prochain, action de grâce ou louange, etc.
- \* Le prêtre m'invite à l'action de grâce et m'envoie. Je peux répondre : « **Béni soit Dieu, maintenant et toujours** ».

## ➤ 5 Je goûte la miséricorde et la tendresse de Dieu pour moi.

Je mets en pratique le signe de conversion et de pénitence proposé par le prêtre, premier pas qui manifeste mon désir de progresser dans l'ouverture à Dieu et aux autres.

“ **L'homme délivré des esprits mauvais le suppliait de pouvoir être avec lui. Jésus lui répondit : « Rentre chez toi, auprès des tiens, annonce-leur tout ce que le Seigneur a fait pour toi dans sa miséricorde.** ” (Marc 5, 18)

# Petit guide pour se préparer à recevoir LE SACREMENT DE RÉCONCILIATION

formation@diocese47.fr

QU'EST-CE QUE LE SACREMENT DE RÉCONCILIATION ?



Depuis notre baptême, nous avons conclu une alliance avec Dieu : aimer notre prochain comme Dieu nous aime, aimer et louer Dieu, nous respecter nous-mêmes, respecter la Création de Dieu. Cependant nous n'arrivons pas toujours à respecter cette alliance : c'est ce qu'on appelle le péché. Heureusement, Dieu nous aime ! Sans cesse, Il veut refaire alliance avec nous ; Il n'attend que la reconnaissance de notre péché pour nous faire signe qu'il nous pardonne, pour nous manifester Son amour infini.

Le sacrement de réconciliation, c'est entendre la parole du prêtre qui, au nom de Dieu, nous pardonne et nous invite à poser un geste pour nous réconcilier avec Dieu et les hommes. Par ce sacrement nous est donnée la joie de nous savoir aimés de Dieu et fortifiés pour continuer notre chemin avec Lui. Ce qui est échangé dans le cadre de la confession relève du secret, qui est inviolable.





## 1ÈRE ÉTAPE

JE ME PRÉPARE À RECEVOIR LE SACREMENT DE RÉCONCILIATION

**Pour profiter pleinement des grâces du pardon, prenons quelques instants pour préparer notre rencontre avec le prêtre, et faire une relecture de notre vie quotidienne.**

### ➤ 1 Lire un extrait de la Parole de Dieu

Par exemple : le Décalogue (Exode 20, 1-17), la miséricorde de Dieu (Exode : 34, 6-7a), le psaume 50, le psaume 103, les Béatitudes (Matthieu 5, 3-10), les tentations du Christ (Matthieu 4, 1-11), le lavement des pieds (Jean 13, 12-17), le grand commandement (Matthieu 22, 34-40), la brebis perdue et retrouvée (Lc 15, 1-7), la parabole du fils prodigue (Luc 15, 11-32), la drachme perdue (Lc 15, 8-10), la prière du Notre Père, le reniement de Pierre (Matthieu 26, 69-75), la grâce de la miséricorde (Lettre de St Paul aux Ephésiens 2, 4-10).

La conscience de notre péché est d'abord une grâce que Dieu nous donne : cette lecture nous dispense à recevoir la lumière de Dieu sur notre péché.

### ➤ 2 Faire son examen de conscience

**Posons-nous des questions**, par exemple :

➤ **Péchés contre Dieu** : ai-je pris chaque jour un temps de prière ?

Est-ce que je lis ou écoute la Parole de Dieu, et essaie de la mettre en pratique ? Ai-je négligé la messe du dimanche ? Est-ce que je cherche à mieux connaître Dieu ? Ma vie chrétienne est-elle tiède et paresseuse ? Ai-je manqué de foi dans l'amour de Dieu, dans sa miséricorde ou sa bonté ? Me suis-je confessé dernièrement ? Ai-je le désir de témoigner de Dieu autour de moi, par ma vie et par mes paroles ? Suis-je tombé dans le découragement, la désespérance ? En ai-je voulu à Dieu ? Ai-je été reconnaissant, ingrat ? Est-ce que je refuse une partie de l'enseignement de l'Église ?

➤ **Péchés contre la Création** : suis-je respectueux de l'environnement ?

Est-ce que je suis attentif au respect de la vie ? Aux plus fragiles ? À l'état du monde ? Est-ce que je prends garde à ne pas gaspiller de la nourriture, les biens ?

➤ **Péchés contre son prochain (conjoint, enfants, famille, amis, collègues, etc.)** : ai-je aimé et respecté mes parents ? Les autres membres de ma famille ? Leur ai-je apporté mon aide dans les nécessités matérielles, spirituelles ? Ai-je respecté ceux qui exercent une autorité sur moi ou ceux qui sont là pour m'aider ? Ai-je méprisé, critiqué, cherché à abaisser l'autre ? Ai-je agressé verbalement ou physiquement quelqu'un ? Ai-je pratiqué ou conseillé un avortement, une euthanasie, ai-je pensé au suicide ? Dans la vie conjugale, suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église ? Ai-je cherché à me venger ? Ai-je souhaité du mal à autrui ? Ai-je cédé à la rancune ? Ai-je refusé de pardonner ou de demander pardon ? Ai-je été jaloux ? Ai-je convoité ou ai-je volé ? Ai-je enfreint la loi ou une règle ? Ai-je triché ? Ai-je menti ? Ai-je voulu nuire à quelqu'un ? Ai-je gardé le silence dans des situations où je pouvais encourager au bien ? Ai-je refusé de rendre service ? Ai-je refusé de donner de mon temps ? Ai-je porté attention aux autres ? aux plus faibles ? aux plus démunis ? Ai-je été généreux avec mon argent ? Ai-je jugé les autres ? Ai-je manqué de patience ? ...

➤ **Péchés contre moi-même** : ai-je su m'aimer comme il convient, m'accepter comme je suis ? Me suis-je laissé aimer par les autres ? Me suis-je laissé aimer par Dieu ? Ai-je pris soin de mon corps (santé, alimentation, exercice) ? Ai-je agi contre mon intégrité physique ? Ou a-t-on abusé de mon intégrité physique ? Ai-je abusé d'alcool ou consommé de la drogue ? Ai-je été gourmand ? Ai-je été impur (en pensées, en paroles ou en actes) ? Suis-je resté libre par rapport à l'argent, au succès, au pouvoir, au regard des autres ? Ai-je été paresseux ? Ai-je donné le meilleur de moi-même dans mon travail ou mes engagements ? Ai-je gâché mon temps en faisant un mauvais usage d'internet et des moyens de communication ? Ai-je eu des dépenses superflues ou imprudentes ? ...

### ➤ 3 A la fin de l'examen de conscience

Renouvelons notre confiance en la miséricorde de Dieu,

“ ...Car si notre cœur nous accuse, Dieu est plus grand que notre cœur “  
(1 Jn 3, 20).

Ce document a pour objectif de rappeler le sens du sacrement de réconciliation et ses règles essentielles. Chers fidèles du Christ, soyez conscients qu'il est légitime de signaler certains écarts (familiarité, gestes inappropriés, intrusion dans la liberté, etc.) à l'autorité ecclésiale, pour votre bien et celui de la communauté et du prêtre concerné.