



## PETIT GUIDE POUR SE CONFESSER À LA LUMIÈRE DE LA PAROLE DE DIEU

### Prier et se préparer

« Confesser » signifie trois choses : proclamer sa foi, reconnaître l'amour dont Dieu m'aime et dire mes péchés.

Pour se préparer à recevoir le sacrement de la Pénitence et de la Réconciliation, on pourra se mettre à l'écart, devant une croix, une bougie ou tout ce qui aide à la prière, puis faire le signe de croix et se mettre en présence de Dieu qui aime comme un père.

L'examen de conscience n'est pas d'abord une liste de conformité à un idéal moral, mais une réponse personnelle à l'appel de Dieu. À la lumière de la Parole de Dieu, reconnaissons que nous avons péché. Des textes de l'Ancien Testament et du Nouveau Testament aident chacun à prendre conscience du décalage qui peut exister entre le contenu du message biblique et la valeur de nos actes quotidiens. En même temps, l'Écriture révèle la miséricorde sans limite du Seigneur pour celui qui se reconnaît pécheur.

### À l'écoute de la Parole de Dieu

Je vous exhorte à mener une vie digne de l'appel que vous avez reçu, en toute humilité, douceur et patience, conservant l'unité de l'Esprit par ce lien qu'est la Paix.	Éphésiens 4, 1-3
Au nom de la grâce qui m'a été donnée, je le dis à tous et à chacun : ne vous surestimez pas plus qu'il ne faut - Ne vous complaisez pas dans votre propre sagesse.	Romains 12, 3
Sans rendre à personne le mal pour le mal, soyez en paix avec tous, si possible, autant qu'il dépend de vous.	Romains 12, 18
Finissons-en avec ces jugements les uns sur les autres. Jugez plutôt qu'il ne faut rien mettre devant son frère qui le fasse buter ou tomber.	Romains 14, 13
Soyez accueillants les uns pour les autres, Comme le Christ le fut pour vous à la gloire de Dieu.	Romains 15, 7
Réjouissez-vous avec qui est dans la joie ; pleurez avec ceux qui pleurent.	Romains 12, 14-15
N'ayez de dettes envers personne, sinon celle de l'amour mutuel.	Romains 13, 8
Si vous servez quelqu'un, faites-le avec simplicité de cœur, comme pour le Seigneur, et non pour plaire aux hommes.	Colossiens 3, 22

<p>Dès lors, plus de mensonge - que chacun dise la vérité à son prochain - ne sommes-nous pas membres les uns des autres ? Que le soleil ne se couche pas sur notre colère - Que celui qui volait, ne vole plus ; qu'il prenne plutôt la peine de travailler de ses mains afin de secourir ceux qui sont dans le besoin.</p>	Éphésiens 4, 25-28
<p>Montrez-vous, au contraire, bons et compatissants, vous pardonnant mutuellement comme Dieu vous a pardonnés dans le Christ.</p>	Éphésiens 4, 32
<p>Maris, aimez vos femmes et ne leur montrez point d'humeur. Enfants, obéissez en tout à vos parents, c'est cela qui est beau dans le Seigneur - Parents, n'exaspérez pas vos enfants, de peur qu'ils ne se découragent.</p>	Colossiens 3, 20-21
<p>Discernez ce qui plaît au Seigneur. Ne prenez pas part aux œuvres stériles des ténèbres. Ne vous montrez donc pas inconsidérés, mais sachez voir quelle est la volonté du Seigneur.</p>	Éphésiens 5, 17
<p>En tout temps et à tout propos, remerciez Dieu le Père au nom de notre Seigneur Jésus-Christ. Chantez et célébrez le Seigneur de tout votre cœur. Vivez dans l'action de grâces !</p>	Éphésiens 5, 19-20
<p>Et quoi que vous puissiez dire ou faire que ce soit toujours au nom du Seigneur Jésus, rendant pour lui gloire à Dieu le Père.</p>	Colossiens 3, 16
<p>Vous avez appris qu'il a été dit : tu ne tueras pas ! Eh bien ! moi je vous dis : quiconque se fâche contre son frère en répondra au tribunal.</p>	Matthieu 5, 21-22
<p>Vous avez encore appris qu'il a été dit : tu ne parjureras pas, mais tu t'acquitteras de tes serments. Eh bien ! moi je vous dis : que votre langage soit : Oui ? oui - Non ? non - ce qu'on dit de plus, vient du Mauvais.</p>	Matthieu 5, 33 et 37
<p>Vous avez encore appris qu'il a été dit : tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi. Eh bien ! moi je vous dis : aimez vos ennemis, priez pour ceux qui vous persécutent.</p>	Matthieu 5, 43-44
<p>La lampe du corps, c'est l'œil. Si donc ton œil est sain, Ton corps tout entier sera dans la lumière.</p>	Matthieu 6, 22
<p>« Heureux les pauvres en esprit, car le Royaume des Cieux est à eux. Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage. Heureux les affligés, car ils seront consolés. Heureux les affamés et assoiffés de la justice, car ils seront rassasiés. Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde. Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu. Heureux les persécutés pour la justice, car le Royaume des Cieux est à eux. Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on vous calomnie de toutes manières à cause de moi. Soyez dans la joie et l'allégresse, car votre récompense sera grande dans les cieux. »</p>	Matthieu 5, 3-12

# Le prêtre m'accueille au nom du Christ

L'Église nous invite à rencontrer un prêtre pour nous confesser et recevoir le pardon du Seigneur. Je demande au prêtre : « **Père, bénissez-moi, parce que j'ai péché.** »

Puis j'avoue mes péchés librement, sans m'excuser, sans me justifier, sans m'accabler.

On peut ensuite demander pardon avec l'acte de contrition :

« **Mon Dieu, j'ai un très grand regret de t'avoir offensé parce que tu es infiniment bon et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de ta grâce, de ne plus t'offenser et de faire pénitence** »

ou avec ce répons : « **Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi, pécheur !** »

Puis, le prêtre me 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'Église, 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 réponds : AMEN.

Le prêtre m'invitera à l'action de grâce, à la conversion et à la pénitence : une prière, un effort pour sortir de moi-même, de mes habitudes, un geste de partage, de service du prochain... Il me souhaite joie, confiance et force en me disant par exemple : « **Heureux celui qui est pardonné, délivré de son péché. Réjouissez-vous dans le Seigneur. Allez en paix.** »

## Action de grâces

On peut terminer par un Notre Père pour rendre grâce et confier en particulier tous ceux et celles qui souffrent le plus dans leur corps, leur cœur ou leur âme. Le temps d'action de grâce peut aussi être un temps pour demander à Dieu ce qu'il attend de moi maintenant.

Un bouquet de fleurs, un gâteau, une bonne action... peuvent ensuite témoigner auprès de nos proches de notre joie de cette réconciliation.



Fresque de Nicolai Greschny. Eglise Saint-Benoit de Carmaux