

## I) OÙ EN SUIS-JE, PERSONNELLEMENT ?

**1) Mes activités** : Activité professionnelle : Quelle conscience professionnelle ai-je eue ? Mon comportement au travail a-t-il été cohérent avec ma foi chrétienne (éthique, gestion des relations...) ? Me suis-je préoccupé de l'équilibre entre mon travail et ma vie de famille ? (ces questions peuvent se transposer pour les demandeurs d'emploi)

Activités extra-professionnelles : Ai-je des engagements (associations, paroisse, mouvements...) en rapport avec mes aptitudes et ma disponibilité ? Ai-je été attentif aux priorités ? (indisponibilité pour les siens...) Tenue de la maison : Est-ce que je me suis plaint de tout faire... sans rien laisser faire aux autres ? Ai-je considéré que c'est l'affaire des autres ?

Ressourcement : Ai-je pris le temps de recharger les batteries, quand j'en ai eu la possibilité objective pour ne pas devenir fatigant pour les autres ?

**2) Mon corps** : En ai-je pris soin (santé, activité physique, propreté, excès...) ? Est-ce que j'en accepte les limites ?

**3) Mon esprit** : Ai-je pris les moyens de connaître l'enseignement de l'Eglise dans les domaines qui me concernent pour avoir une foi adulte ? D'affermir mes repères et mes critères de discernement pour faire mes choix importants, pour analyser le monde qui m'entoure ?

**4) Mon âme** : Ai-je pris les moyens d'avoir une relation personnelle au Seigneur ? (prière régulière et enracinée dans ma vie, fréquentation régulière des sacrements : eucharistie, confession, ...) Ou bien, me suis-je laissé gagner par la tiédeur ou l'indifférence ? Ai-je participé à des réunions incompatibles avec la foi (spiritisme, franc-maçonnerie...) ? Ai-je su rendre grâce pour ce que je reçois (la santé, mes dons, mon conjoint, mes enfants) ?

## II) OÙ EN SUIS-JE DANS MON COUPLE ?

**1) Ma connaissance de l'autre** : Ai-je été attentif à mieux connaître mon conjoint ? Lui ai-je donné l'occasion de me connaître d'avantage ? Ai-je été attentif à promouvoir la personnalité et les talents de l'autre ?

**2) Mon écoute de l'autre** : Ai-je été à l'écoute de mon conjoint ? Lui ai-je laissé la parole ? Ai-je eu le souci des activités de mon conjoint ? (intérêt, acceptation, compréhension...) Ai-je cherché à entrer dans sa manière de voir, dans son point de vue ? Ai-je cherché à savoir ce qu'il ressentait ? Lui ai-je dit ce que je ressentais ? Lors d'une décision à prendre, ai-je raisonné seul ou en tenant compte de l'autre ?

**3) Nos difficultés et conflits** : Est-ce que j'apporte à mon conjoint le soutien, l'affection dont il aurait besoin ? Est-ce que mes mots, mes gestes ont dépassé ma pensée ? (paroles et gestes agressifs ou injustes...) Ai-je cherché la solution au conflit ou ai-je laissé les choses en l'état ? Ai-je imposé mes solutions ? Ai-je accepté de donner mon pardon ? Ai-je su demander pardon rapidement, ou engager un chemin de pardon ? Est-ce que j'accepte mes pauvretés, tout comme celles de mon conjoint ?

**4) Tête à tête** : Ai-je donné régulièrement à mon conjoint l'occasion d'un tête à tête ? (soirée, sortie, WE, pause...) Inversement, est-ce que j'accepte une proposition en ce sens de mon conjoint ?

**5) Notre relation conjugale** : Suis-je marié, en cohabitation, divorcé ou 'remarié' ? Ai-je signifié à mon conjoint que je l'aime ? Ai-je été attentif à ses besoins plutôt qu'aux miens (écoute, encouragement...) ? Ai-je négligé certains langages pour exprimer mon amour (paroles...valorisantes..., gestes de tendresse, services...) ? Nos unions ont-elles été un langage privilégié pour exprimer notre amour et ai-je respecté mon conjoint ? Ai-je été fidèle à mon conjoint en acte comme en pensée (y compris par mon regard) ? Est-ce que je vis l'enseignement de l'Eglise concernant la régulation responsable des naissances ? Ai-je aidé mon conjoint à grandir sur ce sujet ? Ai-je avorté ou utilisé des moyens contraceptifs (ponctuels ou permanents) ?

**6) Notre vie de foi** : Ai-je encouragé la vie de la foi dans notre couple ? (en proposant d'aller à la messe [en famille / en couple], de prier, et réfléchir en couple...) Ai-je suivi le plan de Dieu pour vivre et m'épanouir dans notre relation conjugale ? Ai-je eu du respect humain ?

## III) OÙ EN SUIS-JE AVEC LES ENFANTS ?

Ai-je été attentif à l'épanouissement total de mes enfants (au plan spirituel, scolaire, physique...) ? Ai-je su prendre du temps pour écouter chacun ou jouer avec eux (pour les plus petits) ? Ai-je su les encourager, les féliciter ? Ai-je su les raisonner ou les gronder, ai-je été lâche ? Ai-je toujours été patient, calme, juste, attentif, cohérent dans les moments de conflits ou de réprimande ?

Ai-je accepté de donner mon pardon ? Ai-je su reconnaître mes torts et demander pardon ?

Ai-je toujours sollicité le conseil de mon conjoint et ai-je été solidaire de mon conjoint dans les décisions concernant les enfants ?

## COMMENT SE CONFESSER ?

*En entrant au confessionnal, on se met à genoux et on dit :*

**Bénissez-moi mon père, parce que j'ai péché.**

On fait le signe de croix, pendant que le prêtre bénit :

*Que le Seigneur soit dans votre cœur pour que vous confessiez tous vos péchés avec des sentiments de contrition. Au nom du Père et du Fils † et du Saint-Esprit. Ainsi soit-il.*

*Puis réciter le :* **Je confesse à Dieu tout-puissant, à la bienheureuse Marie toujours Vierge, à saint Michel archange, à saint Jean Baptiste, aux saints Apôtres Pierre et Paul, à tous les saints, et à vous mon Père, que j'ai beaucoup péché, en pensées, en paroles, par actions et par omission ; c'est ma faute, c'est ma faute, c'est ma très grande faute ; c'est pourquoi je supplie la bienheureuse Marie toujours Vierge, saint Michel archange, saint Jean Baptiste, les saints Apôtres Pierre et Paul, tous les saints, et vous aussi mon Père, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.**

**Mon Père, je ne me suis pas confessé(e) depuis...**

*Si on a omis d'accuser un péché grave lors de la dernière confession par oubli ou respect humain, l'accuser immédiatement.*

*Puis on accuse ses fautes, sans rester dans le vague Il faut surtout accuser des actes précis (préciser si possible le nombre de fois qu'on les a commis) en demandant au besoin l'aide du prêtre.*

*On termine en disant :*

**Je m'accuse de tous ces péchés, de ceux que j'aurais pu oublier, ainsi que de tous ceux de ma vie passée ; j'en demande pardon à Dieu et à vous mon Père, pénitence et absolution.**

*Si besoin, le prêtre peut poser des questions pour préciser certaines accusations et donner des conseils ; il donne ensuite une pénitence et l'absolution. Pendant que le prêtre donne l'absolution, redire encore à Dieu son regret de l'avoir offensé en récitant l'acte de contrition. Penser surtout qu'à ce moment, c'est le sang de Jésus qui coule sur notre âme pour la purifier et la féconder.*

**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.**

Le prêtre vous donne alors l'absolution :

*- Que Dieu, le Père des miséricordes, qui par la mort et la Résurrection de son Fils, s'est réconcilié le monde et a envoyé le Saint-Esprit pour la rémission des péchés vous accorde, par le ministère de l'Église, le pardon et la paix : et moi je vous pardonne vos péchés au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit.*

**Vous faites le signe de croix et répondez : Amen.**

*- Que la passion de Jésus-Christ notre Seigneur, l'intercession de la bienheureuse Vierge Marie et de tous les saints, tout ce que vous ferez de bien et supporterez de pénible, vous obtienne le pardon de vos péchés, l'accroissement de la grâce dans votre âme, et la récompense de la vie éternelle.*

**Vous répondez : Amen.**

Le prêtre termine en disant : *Allez bien en paix.*

Vous remerciez le prêtre et allez vous recueillir quelques instants dans l'église pour remercier Dieu. Prenez de bonnes résolutions avec son aide et faites au plus tôt la pénitence demandée par le prêtre.

Vous êtes en **“état de grâce”**. C'est votre trésor le plus précieux.