

I) PÉCHÉS COMMIS CONTRE DIEU

- J'ai oublié Dieu dans ma vie.
- J'ai laissé tomber toute pratique religieuse.
- J'ai une vie spirituelle tiède et paresseuse.
- Je ne suis pas allé à la messe le dimanche ou les jours d'obligation.
- J'ai communiqué avec légèreté et sans préparation, ou ayant commis des péchés graves.
- Je n'ai pas voulu prier. J'ai été distrait dans ma prière.
- J'ai refusé ou j'ai tardé de me confesser. Je n'ai pas toujours été sincère dans la confession de mes péchés.
- J'ai manqué de foi, j'ai des doutes entretenus quant à ma foi.
- Je n'ai pas cherché à approfondir ma foi chrétienne.
- J'ai refusé certains enseignements de la foi catholique ; ou j'adhère à des croyances contraires à la foi (ex. réincarnation...) ou à des mouvements incompatibles avec la foi (sectes, franc-maçonnerie...).
- J'ai péché contre l'espérance en m'appuyant plus sur mes propres forces et mes richesses, que sur Dieu seul.
- Je n'ai pas mis suffisamment ma confiance dans le Seigneur.
- J'ai des moments de désespoir.
- J'ai péché contre la charité. J'ai des sentiments de haine contre Dieu ou le prochain.
- J'ai manqué de respect envers Dieu par ma parole (blasphème) et par ma conduite.
- J'ai honte de me dire et de me comporter en chrétien ('respect humain').
- J'ai fait du spiritisme, ai consulté des voyants...

II) PÉCHÉS COMMIS CONTRE LE PROCHAIN

- Contre les parents et les supérieurs : j'ai manqué de respect, d'obéissance et d'esprit de service ; j'ai été insolent et désinvolte.
- Contre les enfants : j'ai donné de mauvais exemples ; j'ai manqué d'amour et d'exigence dans l'éducation humaine et chrétienne des enfants.
- Contre la justice : j'ai volé, été malhonnête dans les études, le travail, le jeu ; je n'ai pas payé mes dettes ; j'ai été paresseux dans le travail ; j'ai manqué à l'esprit de pauvreté en gaspillant, en refusant d'aider les plus pauvres ; j'ai été avare, j'ai dépensé inutilement.
- Contre le prochain : j'ai manqué de patience et d'accueil, j'ai entretenu un esprit de vengeance, de jalousie, d'envie, de rancœur ; j'ai médit, calomnié, critiqué ; j'ai refusé de pardonner ; j'ai méprisé les autres ; j'ai poussé les autres à commettre des péchés (alcool, drogue, danse, mode et attitudes provocantes...).
- J'ai menti (pour m'excuser, pour faire du mal...).
- J'ai eu des relations pré-matrimoniales (concubinage).
- J'ai utilisé des moyens contraceptifs (ponctuels ou permanents).
- J'ai avorté ou collaboré à un avortement, ou à la mort de quelqu'un (euthanasie).
- Je n'ai pas fait le bien que j'aurais pu faire.

III) PÉCHÉS COMMIS CONTRE SOI-MÊME

- J'ai été orgueilleux et égoïste en ne pensant qu'à moi.
- Je me suis mis en colère contre moi-même et contre mon prochain.
- J'ai été paresseux dans ma vie personnelle et dans l'accomplissement de mon devoir d'état (études...).
- J'ai traîné à mon lever matinal, tardé à me coucher, perdu mon temps inutilement.
- J'ai perdu du temps sur internet, devant la télévision ou avec l'ordinateur...
- J'ai été gourmand dans la nourriture, dans la boisson. J'ai fumé ou bu avec excès.
- J'ai refusé de faire pénitence quand l'Eglise le demande.
- J'ai eu des pensées, des imaginations impures ; j'ai dit des paroles et commis des actes impurs (précisez si c'est seul ou avec d'autres, combien de fois). J'ai lu, regardé des images, des films impurs. J'ai été occasion de scandale pour les autres. J'ai cherché à provoquer ou à séduire les autres par mon comportement.

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.