

# GUIDE POUR LA CONFESSION

# Adultes

## TOI | LE PRÊTRE

Commence par le signe de  
Croix en disant:

1

**Au nom du Père et du  
Fils et du Saint-Esprit.**



Que le Seigneur soit dans  
ton cœur afin que tu  
confesses tes péchés et  
Sa miséricorde, avec un  
sincère regret.

**Je me suis confessé  
pour la dernière fois il  
y a... semaines / mois /  
ans...**

2



**Mes péchés sont...**

...et tu confesses tous tes  
péchés, en commençant par  
les plus graves, sans en  
oublier aucun.

3



Le Prêtre te donnera  
quelques conseils...

...

Finalement, tu exprimes ton  
repentir en disant:

...il te donnera une pénitence  
à accomplir pour t'aider à  
corriger tes péchés.

4

**Meu Deus, porque sois  
tão bom, tenho muita  
pena de Vos ter  
ofendido.  
Ajudai-me a não tornar  
a pecar. Amen.**



Avec la formule d'absolution,  
c'est Jésus Lui-même qui te  
pardonne.

...Par le ministère de  
l'Église, qu'Il te donne le  
pardon et la paix, au nom  
du Père et du Fils et du  
Saint Esprit !

Finalement, il t'invite à aller en paix.

N'oublie pas d'accomplir la pénitence : elle te permet de réparer le mal qui tu as fait et de progresser dans la perfection, la sainteté et le bonheur et, bien sûr, le salut éternel !

**Adultes**

## Examen de conscience: révision de vie

La confession est l'occasion de demander pardon à Dieu et de recevoir Sa miséricorde. Avant de vous confesser, prenez quelques instants de silence pour réfléchir à ce que vous avez fait - «*en pensée, en parole, par action et par omission*» – qui a pu nuire à votre relation d'amour avec Dieu, d'autres personnes et avec vous-même. En même temps, que pouvez-vous faire pour devenir un chrétien plus saint, parfait et heureux ? Une confession sincère permet le renouvellement de l'âme et son ouverture à la grâce de Dieu. Les questions suivantes peuvent vous aider à réfléchir aux actions pour lesquelles vous devriez demander pardon.

- Ai-je renié ou abandonné ma foi ? Est-ce que je me soucie de mieux la connaître ? Ai-je refusé de défendre ma foi ou en ai-je eu honte ? Y a-t-il un aspect de ma foi que je n'accepte pas encore ?
- Ai-je prononcé le nom de Dieu en vain ? Ai-je pratiqué le spiritisme ou fait confiance aux sorcières ou aux horoscopes ? Ai-je exprimé un manque de respect envers des personnes, des lieux ou des choses saints ?
- Ai-je volontairement manqué la messe le dimanche ou les jours saints ?
- Ai-je reçu la Sainte Communion avec un péché grave non avoué ? Ai-je reçu la communion sans remerciements ni respect ?
- Ai-je été impatient, irrité ou envieux ?
- Ai-je nourri du ressentiment ou été réticent à pardonner ?
- Ai-je été violent dans mes paroles ou mes actes envers les autres ?
- Ai-je collaboré ou encouragé quelqu'un à avorter ou à détruire des embryons humains, à pratiquer l'euthanasie ou tout autre moyen de mettre fin à la vie ?
- Ai-je eu de la haine ou porté des jugements critiques, dans mes pensées ou mes actions ? Ai-je regardé les autres avec mépris ?
- Ai-je mal parlé des autres, me conduisant à un langage grossier ?
- Ai-je abusé de boissons alcoolisées ? Ai-je consommé de la drogue ?
- Ai-je vu des vidéos ou des sites Web pornographiques ? Ai-je commis des actes impurs, seul ou avec d'autres personnes ? Est-ce que je vis avec quelqu'un comme si j'étais marié, sans l'être réellement ?
- Si je suis marié, est-ce que j'essaie d'aimer mon conjoint plus que quiconque ? Est-ce que je donne la priorité à mon mariage ? Et mes enfants ? Ai-je une attitude d'ouverture envers de nouveaux enfants ?
- Est-ce que je travaille de manière désordonnée, en prenant du temps et de l'énergie que je devrais consacrer à ma famille et à mes amis ?
- Ai-je été trop fier ou égoïste dans mes pensées et mes actions ? Ai-je cessé d'aider les pauvres et les nécessiteux ? Ai-je dépensé de l'argent pour mon confort personnel, oubliant mes responsabilités envers les autres et l'Église ?
- Ai-je menti ? Suis-je honnête dans mon travail ? Ai-je volé ou trompé quelqu'un au travail ?
- Ai-je cédé à la paresse ? Ai-je préféré la commodité au service aux autres ? Ai-je négligé ma responsabilité de rapprocher les autres de Dieu, par mon exemple et ma parole ?