

Comment faire concrètement ?

> Je commence par le signe de croix

> Je reconnais que je suis pécheur en récitant cette prière: Je confesse à Dieu tout-puissant, je reconnais devant mes frères, que j'ai péché, en pensée, en parole, par action, et par omission; oui, j'ai vraiment péché. C'est pourquoi je supplie la Vierge Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi mes frères, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

> Je lis une **PAROLE DE DIEU** P qui a marqué ma préparation (voir pp. 2-3)

> Je fais l'aveu de mes fautes

> Je termine en récitant la prière 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.

> Je vis un dialogue et une prière commune avec le prêtre.

> Le prêtre, représentant de l'Église, me donne l'absolution de mes péchés de la part de Dieu.

"QUE DIEU NOTRE PÈRE
VOUS MONTRE SA MISÉRICORDE...
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 TOUTS VOS PÉCHÉS.
- AMEN

> Il peut aussi prier avec moi pour une **guérison intérieure** par rapport à telle ou telle blessure, et pour demander les dons de l'Esprit Saint dont j'ai besoin pour ma **sanctification**.

> Il m'aide à choisir une « pénitence », pour montrer ma bonne volonté à réparer certaines conséquences de mes péchés, et à repartir sur un chemin de transformation.

Les dons de Dieu dans ce sacrement

- > Le **pardon** des offenses faites à Dieu par mes péchés
- > La **guérison** des blessures que je me suis faites à moi-même par mes péchés
- > La **paix intérieure** due à l'harmonie retrouvée avec l'amour de Dieu
- > La **régénération** intérieure de la grâce de mon baptême
- > Une **force et une charité nouvelles** pour devenir saint, un nouvel élan vers le bien

Objets inutiles

La machine à laver (les péchés): on y va quand on se sent un peu sale, et l'absolution nous purifie; bien pratique pour éviter de changer !

Le couteau à légumes: l'aveu des péchés devient une séance d'épluchage; cela risque à la longue de nous rendre scrupuleux !

Le miroir: on vient parce qu'on se trouve moche à cause de nos défauts; mieux vaut alors une glace sans tain pour voir la miséricorde de Dieu !

La barre du tribunal: je m'accuse d'être comme ceci ou comme cela... Mais Jésus dit à la femme adultère: « Je ne te condamne pas, va, désormais ne pêche plus » (Jn 8,11).

ON VIENT D'ABORD POUR DEMANDER PARDON À DIEU DE L'AVOIR OFFENSÉ PAR NOS PENSÉES, NOS PAROLES, NOS CONDUITES, NOS LÂCHETÉS, ET D'AVOIR AINSI DÉVIÉ DE NOTRE ITINÉRAIRE DE RECHERCHE DE LA SAINTÉTÉ.

« Cherchez le Seigneur pendant qu'il se laisse trouver, tournez-vous vers lui alors qu'il est proche. Que le méchant abandonne sa voie et l'homme injuste ses pensées; qu'ils reviennent vers le Seigneur qui aura pitié d'eux, vers notre Dieu qui est riche en pardon. » Is 55,6-7

Comment confesser mes péchés 502 et recevoir le pardon après tant d'années où je ne l'ai pas fait ?

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Cela fait dix ans, vingt, trente ans ou plus que vous n'avez pas fait cette démarche ? Notre Père du ciel est toujours prêt à vous accueillir, du moment que vous revenez à lui avec repentir et désir de réajuster votre vie à sa Parole. « Aujourd'hui tu seras avec moi dans le Paradis » dit Jésus au brigand crucifié à ses côtés (Lc 23,43)

IL N'Y A JAMAIS RIEN D'IRRÉMÉDIABLE

Même si vous avez commis des péchés très graves, ayez confiance en la grande Miséricorde de Dieu. Son Amour est infini, nos péchés, aussi graves soient-ils, ne peuvent y mettre une limite. « Quand vos péchés seraient comme l'écarlate, comme neige ils blanchiront. » (Is 1,18)

VOUS AVEZ BESOIN DE GUÉRISON INTÉRIEURE

L'aspect thérapeutique de guérison intérieure spirituelle est important. L'efficacité du sacrement donné par l'Église, et de la démarche accomplie, rejaillit souvent sur l'équilibre psychique, psychologique, somatique... Quelle joie de se sentir en paix avec Dieu et avec sa conscience ! « Je vous laisse la paix; c'est ma paix que je vous donne » dit Jésus (Jn 14,27)

ACCEPTEZ LE FACTEUR TEMPS

Vous ne direz sans doute pas tout dans cette confession. Il est possible que l'Esprit Saint vous éclaire plus tard pour confesser d'autres péchés dont vous n'avez pas conscience maintenant. Ainsi s'accomplira une purification progressive. « Tu veux au fond de moi la vérité; dans le secret, tu m'apprends la sagesse... » (Ps 50).

CE QUI VA VOUS COÛTER, C'EST LE PREMIER PAS

Se décider à faire la démarche, la préparer, ne pas avoir peur de l'aveu en présence du prêtre, sachant que les psychologues eux-mêmes disent que verbaliser est nécessaire; savoir aussi que le prêtre est tenu au secret le plus strict sous peine de faute très grave (le « secret de confession »). « Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu; renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit... » (Ps 50)

> **Préparez-vous en choisissant une Parole de Dieu** page 2-3, et en regardant les péchés pour lesquels vous demandez le pardon de Dieu

> **Pour savoir comment faire** le « jour J », lisez la page 4 et gardez ce feuillet avec vous au moment de votre démarche.

AIMER LE PERE DES CIEUX

Vivre la prière

P « Quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme ta porte, et prie ton Père qui est là, invisible » (Mt 6,6)
→ *Et ma prière, quel temps me prend-elle chaque jour ? Est-ce que je passe trop de temps devant la télévision ?*

Écouter la Parole de Dieu

P « Mes frères, ce sont ceux qui écoutent la Parole de Dieu et la mettent en pratique » (Lc 8,21)
→ *Est-ce que je cherche à connaître Dieu en lisant la Bible, en méditant les lectures bibliques de la messe ?*

Être à la messe du dimanche

P « Qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle et je le ressusciterai au dernier jour » (Jn 6,54)
→ *Est-ce que je participe à l'assemblée des chrétiens le dimanche ?*

OUVRIR MON CŒUR A L'ESPRIT SAINT

Un cœur large

P « Quelqu'un veut-il prendre ta chemise, laisse-lui même ton manteau. S'il te demande de faire un kilomètre, fais en deux avec lui » (Mt 5,40-41)
→ *En faire le moins possible... ou bien faire quelque chose pour s'en débarrasser*
Être radin de son temps, de son argent
Surtout ne pas prendre de risque

Un cœur droit

P « Dans vos paroles, que votre oui soit oui, que votre non soit non » (Mt 5,37)
→ *Mentir par peur de ce qu'on pensera de moi ; par lâcheté pour ne pas me faire accuser*
Dire une chose et en faire une autre
Jouer la comédie plutôt que de dire franchement les choses
Prendre l'habitude de tricher dans mes paroles et dans mes actes...

Un cœur doux

P « Je suis doux et humble de cœur » (Mt 11, 29) « Heureux les doux, ils recevront la terre en héritage » (Mt 5,4)
→ *Être violent (dans mes gestes ou dans mes paroles)*
Détruire (ce qui me tombe sous la main)
Avoir des paroles dures pour les autres
Être impatient, ne pas savoir attendre

Un corps et un cœur pur

P « Le corps n'est pas pour l'impureté, il est pour le Seigneur... Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint Esprit ? » (1 Co 6,13,19)
→ *Rechercher la nudité des corps par convoitise. Réduire l'autre à un objet de jouissance. Rechercher les images pornographiques. Me donner du plaisir en solitaire avec mon propre sexe*
Vivre l'adultère ; provoquer une rupture dans un couple.
Attenter à la vie naissante (avortement, contraception abortive)
Idolâtrer sa santé en prenant des moyens spirituellement maléfiques (occultisme, thérapies énergétiques...).

AIMER LES AUTRES

Être bon avec les autres

P « Ne jugez pas les autres, pour que les autres ne vous jugent pas » (Mt 7,2)
→ *Haïr une personne dans mon cœur, lui vouloir du mal, dire du mal d'elle.*
Me moquer d'une personne, la rabaisser, la juger devant tout le monde
Raconter à d'autres le mal qu'on a entendu dire d'une personne (= médisance)
Inventer du mal sur une personne et le raconter (= calomnie)
Être dur dans mes comportements
Bouder ceux qui ne me plaisent pas

Avoir le sens du pardon

P « Je ne te dis pas de pardonner jusqu'à 7 fois, mais jusqu'à 70 fois 7 fois ! » (Mt 18,22). Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous font du mal » (Mt 5,43).
→ *Chercher à me venger, à rendre le mal pour le mal*
Garder rancune, penser au mal
Refuser de faire un pas pour demander pardon (= orgueil)

Vivre le service

P « Je suis au milieu de vous à la place de celui qui sert » (Lc 22,27)
→ *Ai-je refusé de rendre service ? Par paresse pour ne pas me déranger ? Par orgueil pour ne pas m'abaisser ?*
Est-ce que je fais attention à aider les autres et ma famille ?

Avoir le sens du partage

P « À qui te demande, donne, à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos » (Mt 5,42)

→ *Être égoïste (tout garder pour moi)*
Ne pas faire confiance (si je lui prête, ça reviendra abîmé)
Se renfermer sur soi (ne rien dire)

Être respectueux des personnes, de la nature et des choses

P « Les oiseaux du ciel, votre Père les nourrit... il habille l'herbe des champs » (Mt 6,26,30)
→ *Ne pas prendre soin de ce qui est mis à ma disposition, être négligent*
Voler (ce qui ne m'appartient pas)
Abîmer (ce qui appartient aux autres, ou à tout le monde)

SERVIR JESUS

Le courage de ma foi

P « Celui qui aura rougi de moi et de mes paroles... je rougirai de lui quand je viendrai » (Mc 8,38)
→ *Avoir peur de dire qui je suis...*
Me défilier quand on me demande ce que j'en pense
Tourner « la religion » en dérision
Critiquer l'Église
Me moquer des vrais chrétiens

L'audace du témoignage

P « Vous êtes la lumière du monde. Votre lumière doit briller devant les hommes » (Mt 5,14-16)
→ *Refuser de parler de Jésus autour de moi*
Vivre ma foi tout seul, comme si cela ne regardait que moi
Avoir peur d'être classé comme chrétien
Ne rien faire pour la vie de l'Église