

## Je reçois le sacrement



- Je fais un **signe de croix**
- « **bénissez-moi mon père, parce que j'ai péché** ».
- Je **dis mes péchés avec franchise et confiance** ;  
je réponds aux questions du prêtre, et écoute ce qu'il dit. Il est là pour m'aider.
- Je demande pardon à Dieu :  
je prie l'**acte de contrition** :  
« **Mon Dieu j'ai le très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon, 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.** »
- Je reçois le pardon de Dieu :  
le prêtre me donne l'**absolution** .  
Je fais le signe de croix au même moment et à la fin je réponds **Amen**
- Puis le prêtre dis « **Va en paix** »

### PRIÈRE APRÈS LA CONFESSION

Jésus, je te remercie d'être si bon pour moi.  
Je te promets de m'efforcer de ne plus tomber à nouveau dans le péché.  
Je me souviens de toutes tes souffrances dont les péchés ont été la cause.  
Apprends-moi à détester le mal et à m'écarter du péché.  
Jésus, apprend-moi à t'aimer, car si je t'aime, je chercherai toujours à te plaire.  
Sainte Marie, ma Mère, aidez-moi à remercier Jésus pour sa bonté envers moi.  
Je me suis confessé.  
Je promets de m'améliorer un peu chaque jour, de ne pas m'habituer même aux petits péchés.

## Pourquoi se confesser ?

La vie n'est possible que si nous savons **pardoner, nous réconcilier avec nous mêmes, avec les autres et avec Dieu.**

Le **sacrement de la réconciliation** nous invite à **reconnaître** que **l'amour de Dieu** nous permet **de dépasser les conflits.**

Il nous donne **la paix et la sérénité** et fait grandir nos forces spirituelles pour vivre en chrétiens.

Pour me réconcilier avec Dieu,  
je me **CONFESSE** au prêtre qui le remplace :  
**C'est Jésus que je rencontre,**  
le prêtre est tenu au secret le plus absolu.  
- j'**AVOUE** mes péchés,  
- J'ai un très grand **REGRET** d'avoir offensé Dieu,  
- Je **PROMETS** de mieux faire avec sa grâce.

Prenez-moi sous votre protection.



« *Comme un petit enfant contre sa mère, telle est mon âme* » Psaume 131

# LE SACREMENT DE RECONCILIATION

Appelé aussi « Confession »  
ou « Sacrement du Pardon »



### QUI PEUT SE CONFESSER ?

La confession est un **sacrement** :  
seuls ceux qui sont **baptisés** peuvent donc le recevoir.  
Ils sont invités à se confesser au moins une fois l'an.

*(Mais les non-baptisés peuvent, s'ils le désirent,  
parler avec le prêtre)*

# Je me prépare au sacrement

## 1/ Je prends un temps de prière

*Avant de m'avancer pour recevoir le pardon du Seigneur, je prends le temps de me préparer en faisant mon examen de conscience.*

*Je me mets sous le regard de Dieu et éclairé par sa Parole, je cherche à reconnaître, avec sincérité et humilité, tout ce qui, dans ma vie, m'a éloigné de Lui.*

### **Prière avant la confession**

Jésus, je veux faire une bonne confession.

Aide-moi s'il te plaît à regretter vraiment tous mes péchés, de tout mon cœur.

Jésus, je te demande pardon car je sais que tu veux me guérir de mes péchés.

Jésus, j'ai un très grand regret de mes fautes parce que le péché t'a fait souffrir et mourir sur la Croix.

Jésus, je t'aime. Tu es si bon avec moi !

Mes péchés ont blessé ton Cœur très saint, aussi je les déteste.

Je m'efforcerai de ne plus les commettre. Je surveillerai mes défauts tous les jours et je veillerai à faire tout le bien possible.

## 2/ Je réfléchis à ma vie (examen de conscience)

*Les questions qui suivent peuvent m'aider à voir ce qui m'a séparé de Dieu pour le dire au prêtre.*

### **Ce qui me sépare de Dieu**

Est-ce que je crois que Dieu m'aime personnellement ? Est-ce que cela me rend joyeux ?

Est-ce que j'ai confiance que Dieu s'occupe de moi dans tous les petits détails de ma vie ?

Est-ce que j'accorde plus d'importance au regard de Dieu sur moi qu'à celui des autres ?

Est-ce que je désire faire la volonté de Dieu avant tout ? Avant la mienne ?

Est-ce que je prie chaque jour pour vivre mes journées avec Jésus ?

Est-ce que je vais à la messe tous les dimanches ?

Est-ce que j'y vais avec joie ou en râlant ?

Est-ce que je communie avec amour et attention au don de Jésus pour moi ?

Ai-je eu honte de me montrer chrétien face aux autres ?

Est-ce que je désire connaître ce que Jésus attend de moi en toutes circonstances ?

Est-ce que j'aime venir souvent me confesser ?

### **Ce qui me sépare des autres, donc de Dieu**

Est-ce que je respecte l'autre dans ce qu'il est, est ce que je cherche à le regarder comme Dieu le regarde ?

Est-ce que je me suis moqué des autres ?

Est-ce que j'ai critiqué ou laissé critiquer les autres ?

Est-ce que j'ai fait des sous-entendus irrespectueux dans mes discussions (Pour les jeunes : allusions malsaines aux relations garçons-filles) ?

Est-ce que j'ai fait des plaisanteries de mauvais goût ?

Est-ce que je sais pardonner ?

Est-ce que je médite des vengeances, je nourris des rancœurs ?

Est-ce que j'aide spontanément mon prochain ?

Est-ce que j'ai calomnié, volé, méprisé les autres et les sans défense ?

Est-ce que je respecte le corps des autres, temple de l'Esprit Saint (Pour les jeunes : jeux des amourettes, relations garçons-filles malsaines ...) ?

Est-ce que je triche au travail, à l'école ?

Est-ce que je mens ?

Est-ce que je suis envieux, coléreux ?

Est-ce que j'arrive à me maîtriser ?

Est-ce que j'ai incité les autres à faire le mal ?

Est-ce que je respecte la création et l'environnement (papiers par terre, dégradation...)

### **Ce qui ne me respecte pas, donc me sépare de Dieu**

Est-ce que je perds trop de temps à des occupations inutiles

(télévision, Internet, facebook, jeux vidéo ...)

Est-ce que je suis paresseux ?

Est-ce que je veux être servi ?

Est-ce que j'aime et je cultive la pureté du cœur, des pensées, des actions ?

Est-ce que je respecte mon corps, temple de l'Esprit Saint (gestes impurs envers moi) ?

*Si vous avez des difficultés particulières, n'hésitez pas à les dire au prêtre (ou, pour les enfants à un adulte de confiance).*

*Ne vous enfermez surtout pas dans votre problème.*