

COMMENT SE CONFESSER ?

GUIDE POUR RECEVOIR LE SACREMENT DU PARDON

1^{ère} étape - Je fais mémoire de mon baptême

... en me marquant du signe de la croix (avec l'eau bénite si je suis dans une église) et je dis Merci à Dieu pour ses bienfaits dans ma vie.

2^e étape - J'ouvre mon cœur à la Parole de Dieu

Je choisis un texte (ou un texte m'est proposé). Je me place sous le regard d'amour du Seigneur pour moi et, à travers la méditation de la Parole, je cherche à entendre l'appel de Dieu à convertir ma vie.

Je peux méditer par exemple sur la parabole du fils prodigue (Luc 15,11-24) ou celle de la brebis égarée (Luc 15,3-7) qui me donnent à contempler la miséricorde de Dieu. Ou bien sur les béatitudes (Luc 6, 20-26 ou Matthieu 5, 3-12) qui ouvrent tout un programme de vie et de bonheur.

3^e étape - Je prends conscience de mon péché et reconnais ma pauvreté

Pour examiner mon cœur et ma conscience je peux ...

Regarder ma relation à Dieu

Est-ce que je sais remercier pour ce que j'ai reçu et non d'abord voir ce qui me manque ?

Est-ce que je m'appuie sur Dieu comme sur un roc ou bien est-ce que je pense souvent pouvoir me passer de Lui ?

Comment je nourris ma relation à Dieu par la prière, les sacrements, la méditation régulière de Sa Parole ?

Regarder ma relation aux autres

Est-ce que je prends soin de mes relations ? À mon conjoint, mes enfants, ma famille, mes amis, mes collègues, mes voisins ?

Est-ce que j'admets des opinions différentes des miennes sans m'emporter ?

Est-ce que je vois l'influence de mes relations et m'en sépare si elles me conduisent sur un mauvais chemin ?

Ai-je le désir de me réconcilier avec un frère contre lequel j'ai été blessant ou qui m'a blessé ?

Ya-t-il des actes, des paroles, des pensées dont je ne suis pas fier ?

Regarder ma relation à moi-même

Est-ce que je respecte mon corps ?

Suis-je capable d'accepter mes faiblesses et de croire suffisamment à l'amour infini de Dieu ou bien est-ce que m'enferme par orgueil dans une culpabilité malsaine ?

Est-ce que je sais reconnaître ce que je fais de beau et remercier Dieu pour son action à travers moi ?

Regarder ma relation à la création

Est-ce que je pose des actes qui ne la respectent pas ? Lui laisser mes déchets ? Prendre ma voiture pour le moindre déplacement ? Consommer sans réfléchir aux impacts sur la création ?

Pour m'aider dans le dialogue avec le prêtre je peux noter quelques points essentiels.

4^e étape - Je confesse mon péché et accueille le pardon de Dieu

... en rencontrant le prêtre qui agit en cet instant au nom de Jésus.

- Je me présente simplement au prêtre puis je peux dire : « *Bénissez-moi, mon père, parce que j'ai péché* ».
- Puis vient le temps de l'**aveu** des péchés, dire tout simplement ce qui fut mal dans ma vie, les obstacles à la rencontre de Dieu et des autres. Je reconnais mon péché dans la foi en l'amour infini de Dieu, qui surpasse tout ce que j'ai pu commettre. Dire est libérateur.
- J'exprime ma **contrition**, mon regret pour mon manque d'amour.

Je peux utiliser ces mots d'un acte de contrition :

« *Mon Dieu j'ai péché contre toi et mes frères, mais près de Toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir et donne-moi la force de vivre selon ton amour.* » (Rituel Célébrer la pénitence et la réconciliation n°3)

Ou bien « *Jésus, fils de Dieu sauveur, prends pitié de moi pécheur.* » (Rituel n°1)

Ou bien « *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.* » (Rituel n°4)

- Le prêtre peut alors proposer une **pénitence**, qui sera une prière ou une méditation d'un passage de l'Évangile ou bien un signe concret de conversion : partage, service du prochain, moyen spirituel pour choisir un autre chemin.
- Puis le prêtre me donne l'**absolution**.

En étendant les mains il dit :

« **Que Dieu notre Père vous montre sa miséricorde ; par la mort et la résurrection de son Fils, il a réconcilié le monde avec lui, et il a envoyé l'Esprit saint pour la rémission des péchés : par le ministère de l'Eglise, 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 tous vos péchés. »

Je fais le signe de croix et réponds « Amen »

Ensuite le prêtre invite à repartir dans la paix.

5^e étape - Je rends grâce à Dieu

Je prends le temps de remercier Dieu pour le cadeau du pardon qui me réconcilie avec Lui, avec mes frères, avec moi-même.

Bénis le Seigneur, ô mon âme,

Bénis son nom très saint, tout mon être.

Bénis le Seigneur ô mon âme,

N'oublie aucun de ses bienfaits ! (Psaume 102,1-2)