

L'EXAMEN DE CONSCIENCE

C'est se mettre en présence de DIEU pour qu'Il nous aide à prendre conscience de ce qui nous a séparé de Lui, mais aussi des progrès qu'Il nous donne de faire !

Peut-être un passage de l'Évangile nous revient-il spontanément en tête. Sinon, nous pouvons choisir l'évangile du dimanche, un passage du "*Sermon sur la montagne*" (Mt 5,7), le *texte des Dix Commandements* (Ex. 20,2-17 ou Deutéronome 5,6-21), le *passage de la lettre de Saint Paul sur les œuvres de la chair et les fruits de l'ESPRIT* (Galates 5,13-26), la *parabole du semeur* (Mt 13,3-9), etc. : l'important est de prendre le temps d'accueillir en nous la Parole de DIEU. Elle nous fera prendre la mesure de l'amour de DIEU auquel nous refusons si souvent de répondre.

Et j'essaie de revoir dans ma vie tous ces refus, tous ces manques d'amour. Et je les nomme "*péchés*", parce qu'ils ont établi entre DIEU et moi une distance que Lui seul peut surmonter, "*pardonner*". Nommer ces péchés, c'est éprouver le regret d'avoir gâché cet amour de DIEU qui m'était proposé et que j'ai ignoré :

*Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.
Lave-moi tout entier de ma faute,
purifie-moi de mon offense.*

*Oui, je connais mon péché,
ma faute est toujours devant moi.
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait. (Psaume 50)*

Deux dangers nous guettent dans l'examen de conscience ; celui de nous chercher des excuses, voire d'accuser les autres ; et celui de nous enfermer dans une comptabilité impeccable.

Dans un cas comme dans l'autre, nous oublions que l'important c'est de se rendre attentif à l'amour que nous avons refusé ou méconnu et que DIEU veut nous redonner.

*"Ses péchés, ses nombreux péchés lui sont pardonnés
parce qu'elle a montré beaucoup d'amour,
mais celui à qui on remet peu montre peu d'amour." (Luc 7,47)*

**"JE CONFESSE A DIEU TOUT-PUISSANT
JE RECONNAIS DEVANT MES FRERES QUE J'AI PECHE
EN PENSEE, EN PAROLE, PAR ACTION ET PAR OMISSION..."**

PECHER

EN PENSEE :

Penser n'est pas péché ! Mais il peut nous arriver de nous complaire dans des pensées, des imaginations, des intentions qui ne peuvent que fausser notre sens du bien et nous écarter de l'amour de DIEU (cf Mt 5,27-30 ; Mc 7,14-23).

Le péché ne consiste pas en ce que telle pensée nous survienne, il consistera en ce que nous rechercherons cette pensée et refuserons de lutter contre son influence.

EN PAROLE : "*Que votre oui soit oui, que votre non soit non ;
tout le reste vient du mauvais*" (Mt 5,37)

Notre parole doit être l'expression de notre vérité intérieure en même temps que le moyen d'une communication correcte avec les autres. Hélas, à la différence de la parole de JESUS, notre parole est souvent utilisée comme moyen d'expression de notre violence ou comme moyen de dissimulation (mensonge) ! "*Si quelqu'un ne chute pas en parole, celui-là est un homme parfait, capable de réfréner le corps tout entier.*" (Jc 3,1-12)

PAR ACTION : C'est évidemment aux péchés par action que nous pensons spontanément. Des actions qui nous ont fait dépasser les bornes que sont les Commandements de DIEU, des actions qui ont rendu injustes nos relations à DIEU, aux autres, et à nous-mêmes.

PAR OMISSION :

Nous ne pensons pas assez aux péchés par omission : tout le bien que nous aurions pu faire et que nous n'avons pas fait, par paresse, négligence et manque d'amour...

Etre chrétien, ce n'est pas seulement rejeter le mal, c'est aussi et surtout choisir le bien et l'accomplir.

*"Tu aimeras le SEIGNEUR ton DIEU de tout ton cœur
et tu aimeras ton prochain comme toi-même." (Luc 10,27)*

PECHES GRAVES ET PECHES DE LA VIE QUOTIDIENNE

L'Eglise a toujours distingué les péchés graves et les péchés de la vie quotidienne.

PECHES GRAVES :

Les péchés graves constituent de véritables retours en arrière dans notre vie de baptisés, des reniements de la grâce qui nous a été donnée au baptême. Il faut souhaiter que, comme pour Pierre, le regard de JESUS se pose alors sur nous pour nous avertir de la gravité de l'heure. (Lc 22,51)

Rien n'est alors plus urgent que de retrouver une communion vraie avec le CHRIST et l'Eglise par l'aveu sacramentel de notre péché et de notre foi en l'amour de DIEU plus grand que notre péché. Le sacrement de pénitence et de réconciliation est en effet le seul moyen de guérison dont dispose alors l'Eglise pour réintroduire le pécheur à la communion eucharistique.

PECHES DE LA VIE QUOTIDIENNE :

"Le SAGE PECHE SEPT FOIS par JOUR"

Ils sont innombrables, ces péchés accomplis par faiblesse, fatigue, ignorance, négligence... Ils ne remettent pas en cause notre foi, notre choix de vivre en chrétien, mais leur accumulation exprime et développe notre tiédeur. Ils ralentissent notre marche à la suite du CHRIST, ils peuvent à terme étouffer en nous tout dynamisme chrétien.

Ces péchés, nous devons en demander pardon à DIEU, et nous le faisons chaque jour avec le "Notre Père", nous le faisons chaque fois que nous participons à l'Eucharistie, ou à des célébrations pénitentielles ; nous le faisons aussi en nous imposant des efforts (jeûne, partage, etc.). Le recours au sacrement de pénitence peut alors être considéré comme un temps fort de notre lutte quotidienne contre la tiédeur.

*"Si nous disons que nous n'avons pas de péché,
nous nous égarons-nous-mêmes et la vérité n'est pas en nous.
Si nous confessons nos péchés, Il est fidèle et juste,
Il nous remettra nos péchés et nous purifiera de toute injustice."
(1 Jean 1, 8-9)*

LES PECHES CAPITALS

Ce ne sont pas des péchés mais des tendances à répéter le même type de péchés. Tous nous retombons dans les mêmes ornières et c'est ce qui fait dire : "Pourquoi se confesser, je redis toujours la même chose."

1. Une tendance, cela fait partie du caractère psychologique, lequel peut rester constant ou évoluer avec l'âge et les conditions de la vie. En se connaissant mieux soi-même, et avec la grâce, il nous sera possible de "changer". Il sera possible à un coléreux, par exemple, d'apprendre à se maîtriser, à mieux intégrer son dynamisme intérieur sans le laisser dégénérer en violence sur les autres et sur les choses.
2. Nous n'avons pas à demander pardon d'avoir telle ou telle tendance, c'est de nos "péchés" dont nous demandons pardon. Mais nous avons à lutter contre ces tendances parce qu'elles nous déséquilibrent. Nos armes sont la connaissance de nous-mêmes, la vigilance et la prière.
3. Traditionnellement, les péchés capitaux sont au nombre de sept :
 - **L'orgueil**, le fait de tirer gloire de ce que l'on a ou de ce qu'on est. C'est le contraire de l'humilité évangélique.
 - **L'avarice**, la soif de possession qui s'oppose au détachement et au partage.
 - **L'impureté**, la recherche du plaisir, qui s'oppose à la chasteté, c'est-à-dire à la maîtrise de soi en vue du don.
 - **L'envie**, qui est la maladie de la comparaison. Il faut, à l'inverse, se contenter de ce que l'on a et se réjouir de la réussite des autres.
 - **La gourmandise**, qui va de la grande bouffe à l'alcoolisme.
 - **La colère**, extériorisation de la violence en parole ou en acte.
 - **La paresse**, refus franc ou larvé du travail et des responsabilités.

*"Je vous donnerai un cœur nouveau,
Je mettrai en vous un esprit nouveau." (Ez36,26)*

SCHEMA de CONFESSION

Nous avons pris le temps d'accueillir la Parole de DIEU et cette Parole nous a fait mieux prendre conscience de l'Amour dont nous sommes aimés et du péché qui est en nous, à travers tous ces refus d'aimer en retour que sont les injustices commises à l'égard de DIEU, des autres et de nous-mêmes (cf. feuille d'examen de conscience).

Et nous avons pris la décision de demander le sacrement de pénitence. Comment va se passer la rencontre avec le prêtre ?

QUESTION de LIEU...

Autrefois, le lieu le plus courant pour les confessions était le "confessionnal". Aujourd'hui, que ce soit à l'église, au presbytère ou en tout autre lieu, il nous est proposé de choisir l'attitude corporelle qui favorisera au mieux la rencontre personnelle et le dialogue avec le prêtre. Rien ne nous empêchera, au moment de l'absolution, de nous mettre debout ou à genoux ...

LE DEROULEMENT

⇒ "BENISSEZ-MOI, MON PERE, PARCE QUE J'AI PECHE"

et, avec le prêtre, vous faites le signe de la croix.

Si le prêtre ne vous connaît pas, vous vous présentez rapidement. Vous précisez la date de votre précédente confession, ou celle de la célébration pénitentielle à laquelle vous avez participé.

Vous pouvez alors dire cette prière (ou une autre semblable) :

JE CONFESSE A DIEU TOUT-PUISSANT
JE RECONNAIS DEVANT MES FRERES QUE J'AI PECHE
EN PENSEE, EN PAROLE, PAR ACTION ET PAR OMISSION,

OUI, J'AI VRAIMENT PECHE.
JE M'ACCUSE DE...

Vous dites alors les fautes dont vous avez pris conscience lors de l'"examen de conscience" fait à la lumière d'un évangile. Vous précisez les paroles de l'Évangile qui vous ont interpellé et le prêtre vous aidera à réfléchir.

Ce moment de l'aveu peut se terminer par une prière, celle qui suit ou une autre semblable :

"JE M'ACCUSE DE TOUS CES PECHEES ET DE CEUX QUE J'AI OUBLIES. J'EN DEMANDE PARDON A DIEU, ET A VOUS, MON PERE, L'ABSOLUTION. C'EST POURQUOI JE SUPPLIE LA VIERGE MARIE, LES ANGES ET TOUS LES SAINTS ET VOUS AUSSI, MON PERE, DE PRIER POUR MOI LE SEIGNEUR NOTRE DIEU."

⇒ Le prêtre vous invitera alors à choisir le moyen le plus apte à exprimer votre regret des péchés commis et votre désir d'un nouveau départ dans la vie chrétienne : on appelle ce moyen "pénitence".

⇒ Si cela est possible, vous récitez avec le prêtre la prière donnée par JESUS, le "NOTRE PERE", ... PARDONNE-NOUS NOS OFFENSES COMME NOUS PARDONNONS AUSSI A CEUX QUI NOUS ONT OFFENSES..."

⇒ Puis le prêtre, en imposant les mains, prononcera les paroles de l'absolution sacramentelle :

*"Que DIEU notre PERE 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 accorde le pardon et la paix.
Et moi, au Nom du PERE et du FILS et du SAINT-ESPRIT, je vous pardonne
tous vos péchés."*

Vous faites le signe de croix et répondez : "AMEN !"

⇒ Prenez le temps d'accueillir la paix que le SEIGNEUR vous donne, prenez le temps de laisser monter en vous le désir de dire "merci" : pour cela aidez-vous d'un psaume d'action de grâce ou du "MAGNIFICAT"...

⇒ Et puis, il s'agira de mettre en œuvre la "pénitence" reçue, ce point d'effort et de conversion décidé avec le prêtre.

AUTRES PRIERES POSSIBLES
(à la place du "Je confesse à DIEU")

L'acte de contrition :

"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. "

ou

"SEIGNEUR JESUS-CHRIST,
Agneau de DIEU qui enlèves les péchés du monde,
par la grâce du SAINT-ESPRIT,
daigne me réconcilier avec DIEU notre PERE ;
par ton Sang, lave-moi de toute faute
et fais de moi un homme qui vive pour célébrer ta gloire."

ou

"SEIGNEUR JESUS,
Tu as ouvert les yeux des aveugles, guéri les malades, absout la pécheresse et après sa faute Tu as confirmé Pierre dans ton Amour ; accueille ma prière, pardonne tous mes péchés, renouvelle-moi dans ton Amour, accorde-moi de vivre parfaitement dans l'unité avec mes frères, pour que je puisse annoncer aux hommes ton salut."

ou

"DIEU, PERE TRES BON,
comme le fils pénitent revenu vers Toi, je Te dis : 'J'ai péché contre Toi, je ne mérite plus d'être appelé ton fils.'

JESUS-CHRIST, SAUVEUR DU MONDE,
comme le malfaiteur à qui Tu as ouvert les portes du Paradis, je Te demande :
'Souviens-Toi de moi dans ton Royaume'.

ESPRIT-SAINT, SOURCE D'AMOUR et de VERITE,
je t'invoque avec confiance :
purifie-moi, accorde-moi de vivre en fils de Lumière."

REPARTIR :

le problème de la "**pénitence**"

① La première "**pénitence**" est de réparer dans toute la mesure du possible le tort causé à autrui (cf. Zachée, lire Luc 19,8).

② La "**pénitence**" doit nous aider à marcher plus résolument sur la route du CHRIST.

Elle consiste donc en tel ou tel effort précis :

- lutter contre un défaut,
- prier plus régulièrement,
- approfondir sa foi par des lectures, des rencontres avec d'autres chrétiens.
- le jeûne consiste à se priver de quelque chose qui en soi est une bonne chose, pour s'ouvrir davantage à l'essentiel. Le jeûne, aujourd'hui, c'est se priver de nourriture (cf. les "grèves de la faim"), mais aussi de tabac, d'alcool, de télévisions, de loisirs, d'internet....
- l'aumône qui est partage des biens de cette terre qui est à tous.
- ...

③ C'est toute la vie chrétienne qui est "**pénitentielle**", en ce sens que l'effort de conversion à DIEU est toujours à poursuivre et à reprendre. Mais il ne s'ensuit pas qu'il faille confondre "**vie pénitentielle**", "**vie de conversion**" et "**visage renfrogné**" ! La conversion à l'amour de DIEU est source de joie et se manifeste par l'amour joyeux du prochain !

" Un saint triste est un triste saint "disait Saint Philippe Néri.

Il faut ajouter : " Un chrétien triste est un triste chrétien."

Frères, soyez toujours dans la joie du SEIGNEUR ! Laissez-moi vous le redire : soyez dans la joie ! Que votre sérénité soit connue de tous les hommes. Le SEIGNEUR est proche. Ne soyez inquiets de rien, mais, en toute circonstance, dans l'action de grâce, priez et suppliez pour faire connaître à DIEU vos demandes. Et la paix de DIEU, qui dépasse tout ce qu'on peut imaginer, gardera votre cœur et votre pensée dans le CHRIST JESUS. (Philippiens 4, 4-7)