

## COMMENT ME CONFESSER ?

Lorsque j'arrive auprès du prêtre je lui dis :  
*Bénissez moi mon Père, parce que j'ai péché*

Il me donne la bénédiction.

Ensuite je peux dire le « je confesse à Dieu » comme à la Messe

Ou bien je dis directement mes péchés en écoutant bien ce que me dit le prêtre.

Je dis alors mon acte de contrition. Cette prière me fait prendre conscience de ce que le Seigneur attend de moi. Je le dis sérieusement en sachant que Dieu va m'aider à être fidèle à ma volonté de ne plus pécher.

**Acte de contrition :** Mon Dieu, j'ai un 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.

Le prêtre me donne la réparation ou pénitence à faire, puis il me donne l'absolution, c'est-à-dire le pardon de mes péchés. C'est Dieu qui me pardonne par son ministère et qui me montre ainsi sa miséricorde.



[www.catedaubagne.com](http://www.catedaubagne.com)

## Me réconcilier avec Dieu



### Comment me confesser.

*« Tout ce que vous aimeriez qu'on vous fasse, faites-le aux autres »*



Le sacrement de la réconciliation et de la Pénitence est le lieu où Dieu nous appelle à revenir vers Lui. Dieu nous demande de devenir des saints et il donne le moyen d'y parvenir. Mais parfois nous nous éloignons du Seigneur en faisant des choses qui ne sont pas dignes de nous.



Pour devenir Saint il nous faut ressembler à Jésus, vivre comme Lui et nous savons que nous le pouvons parce que nous avons reçu le baptême qui est le don de la vie de Dieu.

Nous sommes devenus Fils et Filles de Dieu. Ce don de Dieu est définitif, il ne change pas d'avis. Aussi, lorsque nous péchons cela signifie que nous oublions que Dieu veut, pour notre bonheur, que nous soyons ses enfants parfaits à l'image de Jésus.

La confession, c'est le lieu où nous prenons conscience de nos fautes, de ce qui en nous cache l'image de Jésus qui est en nous.

Nous pouvons corriger cela en décidant de revenir à Dieu, en lui avouant toutes nos fautes pour qu'il nous donne son pardon et sa Grâce en nous rétablissant dans la pureté que nous avons le jour de notre baptême.

**La confession c'est donc une grande joie !** Nous redisons à Dieu que nous l'aimons et il nous montre son amour pour nous.

## PREMIÈRE ÉTAPE : L'EXAMEN DE CONSCIENCE :

Pour bien se confesser, il faut prendre un temps de silence et regarder dans son cœur se que nous avons fait de mal. c'est ce que nous appelons l'examen de conscience.

Pour t'aider voici une liste de choses, regardons où nous avons été fidèles et où nous avons manqué à la fidélité à notre baptême.



On peut pécher par pensées, en paroles, par actions et par omissions.

- *En pensée, cela veut dire vouloir faire le mal, même si finalement on le fait pas.*
- *En paroles, lorsqu'on dit des choses méchantes ou des mensonges*
- *Par actions, lorsque l'on fait quelque chose de mal*
- *Par omissions, lorsqu'on ne fait pas quelque chose de bien, ou ce qu'on aurait dû faire.*

### **Avec Dieu:**



Est-ce que je pense à Dieu, lui qui m'aime toujours et moi ?

Est-ce que je prie régulièrement? Ma prière est elle conduite par l'amour ou par l'habitude ?

Est-ce que je suis fidèle à la Messe ?

Est-ce que je suis attentif ?

Est-ce que je sais dire merci à Dieu ?

### **Avec les autres:**



Est-ce que j'ai respecté mes parents comme il se doit ?

Est-ce que j'ai menti à mes parents ?

Est-ce que j'ai aidé mes parents sans qu'ils me le demandent ?

Est-ce que j'ai été obéissant ?

Est-ce que j'ai été attentif à l'école, au catéchisme ?

Est-ce que j'ai aidé des personnes qui avaient besoin de mon aide ?

Est-ce que j'ai su partager avec les autres ?

Est-ce que je me suis disputé, voire violent avec un autre ?

Est-ce que je sais pardonner ?

Est-ce que j'ai dit volontairement du mal de quelqu'un ?

Ai-je menti ?

Est-ce que j'ai été envieux vis-à-vis des autres ?

Est-ce que j'ai volé ?

Ai-je cherché à me venger de quelqu'un ?



### **Avec moi-même :**

Est-ce que je suis trop orgueilleux ?

Est-ce que je me mets souvent en colère ? Est-ce que je dis des gros mots ?

Est-ce que je j'ai triché pour être sûr de gagner ?

Est-ce que je suis trop gourmand ?

Est-ce que je suis trop curieux des choses qui ne me regardent pas ?

Est-ce que je suis négligeant dans mon travail en classe, ou dans ma tenue ?

Est-ce que je respecte mon corps ?

Est-ce que j'essaie d'éviter des gestes ou des actes qui ne sont pas convenables et qui peuvent choquer mes parents ou mes amis ?

*Pour chaque faute que je trouve dans ma vie, il faut vraiment que je regrette cette faute et que je veuille en demandant l'aide de Dieu ne plus commettre ces fautes à nouveau. C'est ce que l'on appelle la **contrition**.*

## DEUXIÈME ÉTAPE : LA CONFESSION

Je dois dire au prêtre, les fautes et les péchés que j'ai pu trouvé en faisant l'examen de conscience. Il vaut mieux commencer par les plus gros. Si j'ai un doute, il faut que je demande au prêtre son avis.

## TROISIÈME ÉTAPE : LA RÉPARATION

Il s'agit des prières ou des actes que le prêtre me demande de faire. Je répare ainsi les choses que j'ai faites contre Dieu mais aussi contre les autres.