

## En pratique

- Quelques instants avant de me confesser je prie pour moi-même et pour le prêtre que je vais rencontrer : que l'Esprit de Vérité nous éclaire l'un et l'autre, qu'il nous donne l'humilité du cœur.
- Au moment de rencontrer le prêtre, pour signifier qu'on entre dans la célébration du sacrement et que je me trouve réellement devant la Sainte Trinité, je commence par faire un signe de croix, en disant, par exemple : « Mon Père, bénissez-moi, parce que j'ai péché ».
- Puis, en fonction de mon examen de conscience, je confesse sobrement et clairement mes péchés
- Après l'aveu, le prêtre dit en général quelques mots d'exhortation et propose une pénitence (prière(s), acte de réparation, ...). Puis il m'invite à exprimer mon repentir à travers un « acte de contrition » :  
| *Mon Dieu j'ai un très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon et infiniment aimable. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence*  
ou bien  
| *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.*
- Enfin, le prêtre me donne l'absolution. Je réponds Amen ! et tout se conclut par un beau signe de croix.

## Courte méditation

« La dérélition sur la croix, la totale séparation du Père font essentiellement partie du mystère de la « confession » du péché universel dont le Christ s'est chargé. Son corps ressuscité est le fruit de son corps crucifié mis au tombeau, de même que son corps terrestre était le fruit du dessein de l'incarnation. Le corps nouveau, dont le Père lui a fait don, est le corps de son retour au Père. Par rapport à la confession, on peut dire : son corps terrestre était le corps de l'aveu, celui qui devait porter le péché de tout individu, mais aussi le péché en soi. Le corps ressuscité, par contre, est le corps de l'absolution qui n'a plus à porter le péché, parce qu'il a déjà été porté et qu'à la croix tout a été expié. Le premier corps a réuni en lui l'aveu total et le second se livre comme le pardon total. Il regarde le péché en face, il ne l'a plus sur le dos, comme le corps qui en portait le fardeau. » (Adrienne Von Speyr, *La confession*)

## L'examen de conscience

### Ma relation avec le Seigneur

« *Adam, où es-tu ?* » Est-ce que je cherche à rencontrer le Seigneur dans les sacrements (eucharistie, confession), dans sa Parole et dans la prière ? Est-ce que je réponds à ses dons gratuits que sont :

- **la foi** : ai-je une totale confiance en Dieu ? Ma foi est-elle contaminée par des religions étrangères ou par le relativisme ?
- **l'espérance** : ai-je le désir du ciel ? M'arrive-t-il de dire : « le plus tard sera le mieux » ? Est-ce que je prie pour demander le retour du Christ ? Est-ce que je crois et pense à ma propre vie au ciel ?
- **la charité** : est-ce que je met de l'amour dans les plus petites choses de ma vie, en croyant vraiment que seule la charité ne passera pas ?

### Ma relation aux autres

« *Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimé* » : mon regard sur les autres est-il bienveillant, accueillant, sans condamnation ni jugement a priori ? Mes attitudes, ma parole n'écrasent-elles pas les autres, les laissent-ils exister ? Suis-je tenté de me comparer ?

« *Je suis doux et humble de cœur* » : l'orgueil de la vie et l'orgueil de l'intelligence me ferment-ils à l'amour, à l'humilité ; ai-je le sentiment d'être supérieur aux autres ?

« *Aimer, c'est vouloir le bien de l'autre* » : mon amour des autres est-il intéressé, clanique ? Est-ce que je les aime parce qu'ils flattent mon ego ?

« *Il faut dégager chez l'autre, la voie qui mène à toi, mon Dieu* » : suis-je un humble coopérateur de Dieu, un précurseur de sa Parole ?

« *Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés* » : ai-je encore des pardons à donner ?

### Ma relation avec moi-même

Suis-je réconcilié avec moi-même ou, au contraire, en suis-je encore à envier ce que les autres sont, à ne pas croire à ma propre vocation ?

« *Je te rends grâce pour la merveille que je suis* » : puis-je faire mienne cette parole du psalmiste ? Ai-je plutôt tendance à cultiver la mélancolie, à fantasmer une autre vie que la mienne, à mariner dans les choses du passé, à m'inquiéter excessivement et à souffrir pour l'avenir ?

« *Que votre oui soit oui...* » : ai-je la simplicité du cœur, le désir de simplifier ma vie, d'unifier mes paroles et mes actes ?

Mes pensées ou mes attitudes sont-elles ambiguës ? Est-ce que je respecte mon corps « temple de l'Esprit Saint » (santé, sexualité, alcool, drogues...)