Comment se confesser ?



Le sacrement de réconciliation n'est pas toujours très facile à vivre. Que dire au prêtre ? Comment le dire ? Voici une fiche pratique, écrite à partir d'un document distribué dans le diocèse de Créteil, d'après une proposition du Cardinal Martini.

Le sens du sacrement

Dans le sacrement de réconciliation, je mets toute ma vie devant le Seigneur qui m'accueille dans sa miséricorde. Il ne s'agit pas de mettre sur la table trois ou quatre péchés, pour qu'ils soient annulés, mais d'une immersion baptismale dans la puissance de l'Esprit : Seigneur, purifie-moi, éclaire-moi, illumine-moi. Je ne demande pas seulement, dans cette confession, que soit annulé tel ou tel péché, mais **que mon cœur soit changé.**

Je me prépare

Un texte biblique peut m'aider à réfléchir, par exemple l'évangile du Fils prodigue, le psaume 50 – composé par David après son adultère et le meurtre d'Urie – ou bien encore la liste des dix commandements indiquée dans l'Exode.

Quelle est en effet ma relation au Seigneur, aux autres, à moi-même, à la Création ?

Une grille pour un examen de conscience peut aussi m'aider :

QUELQUES QUESTIONS
pour nous interroger devant Dieu
inspirées par le Pape François

Notre vie humaine repose sur quatre relations fondamentales intimement liées : la relation avec Dieu, avec le prochain, avec soi-même et avec la Création. Dans le projet d'amour de Dieu chaque créature a une valeur et une signification. Selon la Bible, ces relations peuvent être blessées, voire rompues, non seulement à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur de nous.

Ma relation avec Dieu

- *Dans ma vie quotidienne, est-ce que vis comme si Dieu n'existait pas ? Ai-je conscience que tout m'a été donné par Dieu ?*
- *Est-ce que je sanctifie le dimanche par le repos et la participation à l'Eucharistie ? Est-ce que la messe du dimanche est un phare pour toute la semaine ?*
- *Est-ce que je soigne ma relation à Dieu par la prière ?*
- *Est-ce que je remercie Dieu pour tout ce qu'il me procure et particulièrement la nourriture par la prière du bénédicité avant chaque repas ?*

Ma relation aux autres

- *Sais-je reconnaître dans l'autre la présence de Dieu et le reconnaître comme un frère ?*
- *Est-ce que je prête attention à ceux qui sont dans le besoin ?*
- *Suis-je indifférent à l'égard de certaines personnes ?*
- *Est-ce que je sais prendre le temps pour m'arrêter, pour ralentir et favoriser ma relation aux autres ?*
- *Est-ce que je prends le temps d'écouter mes proches pour qu'ils puissent s'exprimer et se sentir compris ?*
- *Est-ce que je me soucie des plus pauvres ? Comment suis-je attentif à toutes sortes de pauvretés ? Comment je manifeste ma solidarité ?*

Ma relation à moi-même

- *Est-ce que je me respecte moi-même ?*
- *Est-ce que je sais que j'ai une valeur qui vient du fait d'être un enfant de Dieu – qu'Il m'aime, qu'Il a voulu que j'existe ?*
- *Suis-je heureux de ce que j'ai, de ce que je suis ? Est-ce que j'essaie de voir le bien en moi et dans ma vie ? Est-ce que je sais comment en rendre grâce ?*
- *Puis-je assumer la responsabilité de mes actes ? Suis-je capable d'admettre que j'ai tort, de m'excuser, de demander pardon ?*

Ma relation à la Création

- *La création est un don de Dieu. Est-ce que je respecte l'environnement ?*
- *Est-ce que je sais m'émerveiller devant la beauté de la création ? Suis-je reconnaissant envers Dieu pour les paysages, la nature et l'environnement qui m'entoure ? Est-ce que j'accueille toute cette beauté comme un cadeau de Dieu ?*
- *Est-ce que je vis de telle façon que la terre soit protégée et sauvegardée pour les générations futures ?*

© diocèse de Créteil

Je célèbre le sacrement

Dans un dialogue et une prière avec un prêtre, qui est aussi un frère dans la foi, je me présente tel que je suis, avec mon état de vie devant l'Église et devant Dieu. Il est bon de dire dès le début de la rencontre que je viens pour demander à vivre et à célébrer le sacrement de réconciliation. Je peux par exemple dire tout simplement : « Bénissez-moi, mon père, parce que j'ai péché ».

Je rends grâces

Dans un premier temps, je confesse mes actions de grâces, ma reconnaissance pour ce que le Seigneur fait dans ma vie, pour ce qui va bien. Je pourrais dire au Seigneur : « je veux d'abord te remercier parce que tu m'as aidé(e)…, telle chose a eu lieu…, j'ai pu me rapprocher de telle personne…, j'ai dépassé un moment difficile…, j'ai pu mieux prier… »

Je reconnais la bonté du Seigneur dans ma vie.

Je demande pardon

Ensuite, je confesse ce qui fait obstacle à l'amour de Dieu dans ma vie.

Je reconnais devant Dieu ce qui me met mal à l'aise, ce qui m'empêche de vivre sereinement sous le regard de Dieu. Souvent, ce sont des attitudes, des façons d'être. Au fond, les causes sont souvent les attitudes que par exemple saint Marc nous décrit : orgueil, envie, cupidité, etc. Je pourrais dire devant le Seigneur : « je regrette
de ne pas pouvoir parler sincèrement avec telle personne…, mon rapport n'est pas authentique avec tel groupe…, je ne sais pas par où commencer…, je regrette de ne pas réussir à prier, j'ai des pensées qui me troublent… »

Je ne m'accuse peut-être d'aucun péché en particulier, mais **je sens que je me**

suis écarté du chemin de vie. Je me mets devant le Seigneur et lui demande qu'il me pardonne et me guérisse.

Je prie

De là peut naître une prière confiante de contrition. Cela peut être une prière connue, la lecture du texte biblique qui m'a aidé(e) à me préparer, un psaume, une demande, une action de grâce…

Je peux dire une prière de contrition :

> Père, Dieu de tendresse et de miséricorde, j'ai péché contre Toi et mes frères. Je ne suis pas digne d'être appelé(e) Ton enfant, mais près de Toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir. Que Ton Esprit me donne la force de vivre selon Ton amour, en imitant Celui qui est mort pour nos péchés, Ton Fils, Jésus-Christ, notre Seigneur. Amen.

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 me corriger à l'avenir et de faire pénitence. Amen.

Je reçois l'absolution

A la fin le prêtre prononcera **l'absolution sacramentelle** : elle vient comme la **manifestation de la puissance de Dieu que je demande** parce que je ne suis pas capable de me guérir et de me relever tout seul. Je me remets sous la croix, pour me soumettre à la puissance de Dieu et cela me suffit ; cela me donne joie et paix.

Le prêtre dira :

« 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'Église, 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. »

Puis le prêtre m'invitera à un acte de conversion concret ou à une prière qui manifestera mon désir d'entrer toujours plus dans la Vie de Dieu.

Télécharger le livret « Vivre le sacrement de réconciliation »

Vivre-le-sacrement-de-reconciliationTélécharger