



Plus loin, plus haut  
plus frères !



# Vivre le sacrement de réconciliation

D'après une proposition  
du Cardinal Carlo Maria Martini

**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.**

### PRÉPARATION :

Je cherche quel texte biblique m'aide à réfléchir à ma relation au Seigneur, aux autres, à moi-même et à la Création. Une grille pour un examen de conscience peut également aider à me préparer. Vous trouverez quelques propositions dans ce dépliant.

### Célébrer le sacrement de confession et de réconciliation avec un prêtre :

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 »

**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..., 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.

**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, 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.

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

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 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 résolution, avec le secours de Votre sainte grâce, de me corriger à l'avenir et de faire pénitence. Amen.**

## **Absolution :**

A la fin le prêtre prononcera l'absolution sacramentelle qui 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, 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. »**

Le prêtre m'invite à un acte de conversion concret ou à une prière qui manifeste mon désir d'entrer toujours plus dans la Vie de Dieu.

## 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 ?*



**Textes  
bibliques**

## Évangile selon Saint Luc 15, 11-32

Jésus leur dit cette parabole : « Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : “Père, donne-moi la part de fortune qui me revient.” Et le père leur partagea ses biens.

Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu’il avait, et partit pour un pays lointain où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre. Il avait tout dépensé, quand une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin.

Il alla s’engager auprès d’un habitant de ce pays, qui l’envoya dans ses champs garder les porcs. Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien.

Alors il rentra en lui-même et se dit : “Combien d’ouvriers de mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim ! Je me lèverai, j’irai vers mon père, et je lui dirai : Père, j’ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d’être appelé ton fils. Traite-moi comme l’un de tes ouvriers.”

Il se leva et s’en alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l’aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers.

Le fils lui dit : “Père, j’ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d’être appelé ton fils.” Mais le

père dit à ses serviteurs : “Vite, apportez le plus beau vêtement pour l’habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds, allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons, car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé.” Et ils commencèrent à festoyer.

Or le fils aîné était aux champs. Quand il revint et fut près de la maison, il entendit la musique et les danses. Appelant un des serviteurs, il s’informa de ce qui se passait. Celui-ci répondit : “Ton frère est arrivé, et ton père a tué le veau gras, parce qu’il a retrouvé ton frère en bonne santé.”

Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d’entrer. Son père sortit le supplier. Mais il répliqua à son père : “Il y a tant d’années que je suis à ton service sans avoir jamais transgressé tes ordres, et jamais tu ne m’as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis.

Mais, quand ton fils que voilà est revenu après avoir dévoré ton bien avec des prostituées, tu as fait tuer pour lui le veau gras !”

Le père répondit : “Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi. Il fallait festoyer et se réjouir ; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé !” » ■

## Psaume 50

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.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice,  
être juge et montrer ta victoire.

Moi, je suis né dans la faute,  
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

Mais tu veux au fond de moi la vérité ;  
dans le secret, tu m'apprends la sagesse.

Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ;  
lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

Fais que j'entende les chants et la fête :  
ils danseront, les os que tu broyais.

Détourne ta face de mes fautes,  
enlève tous mes péchés.

Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.

Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton esprit saint.

Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.  
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;  
vers toi, reviendront les égarés.

Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,  
et ma langue acclamera ta justice.

Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.

Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,  
tu n'acceptes pas d'holocauste.

Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;  
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et  
broyé.

Accorde à Sion le bonheur,  
relève les murs de Jérusalem.

Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et  
holocaustes ;\*

alors on offrira des taureaux sur ton autel.

## Évangile de Jésus-Christ selon saint Marc

Quelques jours plus tard, Jésus revint à Capharnaüm, et l'on apprit qu'il était à la maison. Tant de monde s'y rassembla qu'il n'y avait plus de place, pas même devant la porte, et il leur annonçait la Parole.

Arrivent des gens qui lui amènent un paralysé, porté par quatre hommes. Comme ils ne peuvent l'approcher à cause de la foule, ils découvrent le toit au-dessus de lui, ils font une ouverture, et descendent le brancard sur lequel était couché le paralysé.

Voyant leur foi, Jésus dit au paralysé : « Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. » Or, il y avait quelques scribes, assis là, qui raisonnaient en eux-mêmes : « Pourquoi celui-là parle-t-il ainsi ? Il blasphème. Qui donc peut pardonner les péchés, sinon Dieu seul ? »

Percevant aussitôt dans son esprit les raisonnements qu'ils se faisaient, Jésus leur dit : « Pourquoi tenez-vous de tels raisonnements ? Qu'est-ce qui est le plus facile ? Dire à ce paralysé : “Tes péchés sont pardonnés”, ou bien lui dire : “Lève-toi, prends ton brancard et marche” ? Eh bien ! Pour que vous sachiez que le Fils de l'homme a autorité pour pardonner les péchés sur la terre... – Jésus s'adressa au paralysé – je te le dis, lève-toi, prends ton brancard, et rentre dans ta maison. »

Il se leva, prit aussitôt son brancard, et sortit devant tout le monde. Tous étaient frappés de stupeur et rendaient gloire à Dieu, en disant : « Nous n'avons jamais rien vu de pareil. » ■

## Les dix commandements cf Ex. 20, 1-17

Tu n'auras pas d'autres dieux en face de moi.

Tu ne feras aucune idole.

Tu n'invoqueras pas en vain le nom du Seigneur ton Dieu pour le mal.

Tu feras du sabbat un mémorial, un jour sacré.

Honore ton père et ta mère.

Tu ne commettras pas de meurtre.

Tu ne commettras pas d'adultère.

Tu ne commettras pas de vol.

Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain.

Tu ne convoiteras pas.

## Le commandement de l'amour Lc 10, 27

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de toute ton intelligence, et ton prochain comme toi-même. »

## D'autres références

Psaume 114, Psaume 138, Psaume 142

Matthieu 9, 9-13 (l'appel de Matthieu)

Jean 8, 1-11 (la femme adultère)

Matthieu 5, 1-12 (les Béatitudes)

etc.



**« Au cœur de la confession, il y a Jésus qui nous attend, nous écoute et nous pardonne. Concrètement, je peux rendre grâce pour les belles choses dans ma vie et dire, donc confesser mes péchés, c'est-à-dire tout ce qui fait obstacle à ma relation à Dieu, aux autres, à moi-même et à la Création. »**

*(Pape François)*

*Ce guide vous aidera à préparer et redécouvrir la richesse du sacrement de pénitence et de réconciliation, trésor d'amour de Dieu pour tous.*

**Au sommaire :**

Préparation : p. 2

Contrition : p. 4

Absolution : p. 5

Quelques questions : p.6

Textes bibliques : p. 9