



Extrait du Paroisse de St Ouen l'Aumone (95)

<http://catholique-saintouenlaumone.fr/%7Efil/spip.php?article93>

La Réconciliation

- Une Eglise qui célèbre -

Date de mise en ligne : lundi 29 février 2016

Copyright © Paroisse de St Ouen l'Aumone (95) - Tous droits réservés

POUR SE CONFESSER

Lorsque les fidèles du Christ s'efforcent de confesser tous les péchés qui leur viennent à la mémoire, on ne peut pas douter qu'ils les présentent tous au pardon de la miséricorde divine.

Saint Jérôme

La Confession, c'est se réconcilier avec Dieu La Confession est aussi appelée sacrement de Réconciliation. C'est Jésus Christ, par amour débordant à notre égard, qui l'a institué afin de pardonner aux pécheurs des fautes commises envers Dieu. Puisque nos péchés blessent l'Église, ce sacrement nous réconcilie aussi avec elle.

Chaque fois que nous commettons un péché, nous nous blessons, nous blessons les autres et Dieu. Par le sacrement de la réconciliation, nous reconnaissons nos péchés devant Dieu et son Église. Nous exprimons notre regret de manière véritable, nous recevons le pardon du Christ et de son Église, nous faisons réparation de nos torts, et nous nous proposons de mieux agir à l'avenir.

Pour pouvoir se confesser, il faut d'abord être baptisé. Ce sacrement porte sur les péchés commis après le baptême. Il permet de revenir à la communion avec Dieu perdue par le péché.

Comment s'y prendre ? Se confesser n'est pas difficile, mais il est important de bien s'y préparer. Il est bon de commencer en priant, en nous mettant en présence de Dieu, notre Père aimant. Nous cherchons la guérison et le pardon en nous repentant et en prenant la résolution de ne plus pécher.

Ensuite, nous faisons la révision de notre vie depuis notre dernière confession, en réfléchissant à nos pensées, paroles et actes. C'est l'examen de conscience.

- ▶ Demander l'aide de Dieu, en priant
- ▶ Relire sa vie à l'aide de questions
- ▶ Exprimer son regret sincère à Dieu
- ▶ Prendre la ferme résolution de ne plus pécher

« Chacun a besoin du pardon de ses péchés, pour les moments où nous pensons et agissons à l'inverse de ce qu'enseigne l'Évangile. »

Prendre soin de son coeur

Se rappeler ses péchés c'est se demander, en priant, ce que l'on a fait, volontairement, en connaissance de cause. Il existe beaucoup de formulaires qui aident à faire son examen de conscience. Voici un extrait des questions que le pape François conseille aux fidèles (dans le petit livret intitulé « Prends soin de ton coeur » distribué à la place Saint-Pierre après l'Angélus du 22 février 2015 « comme aide à la conversion et à la croissance spirituelle, qui part toujours du coeur : là où se joue le match des choix quotidiens entre le bien et le mal, entre mondanité et Évangile, entre indifférence et partage. L'humanité a besoin de justice, de paix, d'amour et elle ne pourra les avoir qu'en revenant de tout son coeur à Dieu, qui est la source de tout cela »)

- Est-ce que je ne me tourne vers Dieu que quand j'ai besoin de lui ?
- Est-ce que je vais à la messe le dimanche et pour les grandes fêtes (solennités) ?
- Est-ce que je commence ma journée par une prière ?
- Est-ce que j'ai honte de montrer que je suis chrétien ?

- Est-ce que je me révolte parfois contre la volonté de Dieu ?
- Est-ce que j'ai rejeté la vie à naître ? Ai-je écarté le don de la vie ? Ai-je aidé quelqu'un à le faire ?
- Est-ce que je suis jaloux, colérique ou partial ?
- Est-ce que je suis honnête et juste avec les autres, ou est-ce que j'alimente la « culture du déchet » ?
- Dans mon couple et ma famille, est-ce que je cherche à vivre l'enseignement des évangiles ?
- Est-ce que j'honore et respecte mes parents ?
- Est-ce que je respecte l'environnement ?
- Est-ce que je suis tantôt mondain, tantôt croyant ?
- Est-ce que j'abuse de la nourriture, de l'alcool, de la cigarette ou d'autres divertissements ?
- Ne suis-je pas trop préoccupé par mon bien-être physique et les biens que je possède ?
- Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Suis-je paresseux ?
- Est-ce que je cherche à être servi ?
- Est-ce que j'ai des désirs de revanche ? Est-ce que je garde des rancunes ?
- Suis-je doux, humble et bâtisseur de paix ?

Les quatre étapes du pardon

-# **La contrition** un sincère regret d'avoir offensé Dieu - l'acte le plus important du pénitent. Il ne peut y avoir de pardon si nous ne regrettons pas et n'avons pas la ferme résolution de ne pas répéter notre péché. -# **La confession** confesser nos péchés de manière profonde devant Dieu et en parlant - à haute voix - au prêtre. -# **L'absolution** le prêtre prononce les paroles par lesquelles « Dieu, le Père de toute miséricorde » se réconcilie un pécheur par les mérites de la Croix. -# **La pénitence** une partie importante de notre guérison est la « pénitence » imposée par le prêtre en réparation de nos péchés.

Le rite de la réconciliation On peut se confesser face à face ou de façon anonyme, avec une grille entre le prêtre et le pénitent. Choisir l'option qui met le pénitent à l'aise.

1. Le prêtre bénit le pénitent ou le salue. Il peut partager avec lui un passage des Saintes Écritures.
2. Faire le signe de la croix et dire : « Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché. Ma dernière confession date de ... (semaines, mois, années) ».
3. Confesser tous ses péchés au prêtre. Le prêtre aidera le pénitent à faire une bonne confession. Si l'on est incertain, si l'on ne sait pas comment se confesser ou si l'on est mal à l'aise, simplement lui demander son aide. Répondre aux questions du prêtre en vérité, sans crainte ni honte. Faire confiance à Dieu, notre Père miséricordieux qui veut pardonner.
4. Le prêtre prescrit une pénitence et donne des conseils pour aider à être meilleur.
5. Suite à la confession de ses péchés, dire « Je regrette ces péchés et tous ceux de ma vie ».
6. Dire un acte de contrition en exprimant le regret de ses péchés. (voir page suivante)
7. Le prêtre, agissant en la personne du Christ, donne l'absolution des péchés.

Quatre actes de contrition

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.

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.

Seigneur Jésus, toi qui as voulu être appelé l'ami des pécheurs ; par le mystère de ta mort et de ta résurrection, délivre-moi de mes péchés. Que ta paix soit en moi pour que je vive davantage dans l'amour, la justice et la vérité. Seigneur Jésus, tu as ouvert les yeux des aveugles, guéri les malades, absous 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.

Prière d'absolution que dit le prêtre 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.