

SACREMENT DE RÉCONCILIATION POUR ADULTES

COMMENT SE PRÉSENTER À LA CONFESSION

1. Avant de vous présenter à la confession, faites un examen de conscience (voir au verso) en vous penchant sur vos péchés.
 2. Commencez la confession en disant : « Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. Bénissez-moi mon Père parce que j'ai péché. Il y a (tant de temps) que je ne me suis pas confessé. Depuis, voici les péchés que j'ai commis... ».
- En disant vos péchés,
- Soyez précis lorsque vous nommez vos péchés, mais évitez les détails superflus et le contexte.
 - Si vous n'êtes pas sûr si quelque chose constitue un péché, vérifiez auprès du prêtre.
 - À moins que vous demandiez plus de détails, le prêtre vous donnera brièvement des conseils opportuns.
3. Après la confession, le prêtre vous suggèrera, en guise de réponse à la miséricorde de Dieu, quelque chose ou une prière à faire (qu'on appelle la pénitence).
 4. Le prêtre vous demandera alors de réciter l'acte de contrition à voix haute (voir la prière ci-dessous) pour exprimer votre chagrin d'avoir commis ces péchés.
 5. Le prêtre étendra la main vers vous et prononcera la prière d'absolution. Vous répondez : « Amen ».
 6. Le prêtre dira, « Dieu vous pardonne tous vos péchés. Allez dans la paix du Christ. » Vous répondez alors, « Rendons grâce à Dieu. »

ACTE DE CONTRITION

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment saint 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. Amen.



L'EXAMEN DE CONSCIENCE POUR ADULTES

Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout.

Suis-je plus préoccupé par des personnes, des événements, ou des choses matérielles que par Dieu?

Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect.

Ai-je abaissé Dieu, son Église, ou son peuple, par action ou par omission ?

Tu sanctifieras le jour du Seigneur.

Suis-je fidèle à la messe du dimanche et des jours d'obligation (1er janvier, 25 décembre) ? Est-ce que je consacre davantage de temps à Dieu ce jour-là en évitant le travail qui entrave l'adoration de Dieu, la joie du jour du Seigneur et le repos de l'âme et du corps ? Est-ce que je recherche les occasions de passer du temps en famille ou de me mettre au service des autres le dimanche ?

Tu honoreras ton père et ta mère.

Est-ce que je démontre le respect qui leur est dû à mes parents et aînés ? Est-ce que je cherche à entretenir une bonne relation avec eux ? Est-ce que je les critique pour un manque d'habiletés quelconque ?

Tu ne tueras pas.

Ai-je blessé quelqu'un physiquement, verbalement, ou émotionnellement ? Est-ce que je porte préjudice aux autres ou les manipule ?

Tu ne commettras pas d'adultère.

Ai-je respecté la dignité physique et sexuelle des autres et de moi-même ?

Tu ne commettras pas de vol.

Me suis-je déjà approprié de choses qui appartiennent aux autres ? Me suis-je attribué le mérite qui revenait à quelqu'un d'autre ? Est-ce que je fais perdre du temps aux autres ?

Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain.

Ai-je calomnié, raconté des mensonges ou enjolivé des histoires aux dépens de quelqu'un d'autre ?

Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain.

Est-ce que j'honore mon époux/épouse de toute mon affection et de mon amour exclusif ?

Tu ne convoiteras pas le bien de ton prochain.

Suis-je satisfait de mes capacités et de mes moyens, ou est-ce que je me compare vainement aux autres ?

