

Pour célébrer le sacrement de Réconciliation de façon individuelle

**Nous donnons là quelques *conseils*. On peut; bien sûr, procéder autrement !
L'important n'est pas dans la forme extérieure.**

**Ce que le Seigneur attend, c'est un mouvement de notre cœur vers Lui.
C'est tout. C'est TOUT.**

1. Préparation de la confession : prendre son temps.

- a) Prier l'Esprit Saint (p.4)
- b) Choisir et lire un texte de la Parole de Dieu.
- c) Faire son examen de conscience à partir de ce texte
ou en se servant d'un «examen de conscience» déjà établi. (p.2 et 3)
- d) Se mettre en silence devant le Père, dans la confiance,
prendre conscience de son amour et se laisser imprégner de sa miséricorde.
- e) Demander pardon en priant le Notre Père,
l'acte de contrition ou un psaume (ex. les psaumes 37 ou 50, 85, 129, 142)

2. Rencontre avec le prêtre.

- a) Se présenter (si on ne se connaît pas) : mon âge, état de vie, profession...
- b) Lire si possible le texte choisi, ou un extrait. Ou dire en quoi il nous éclaire.
- c) Confesser l'amour de Dieu et notre péché, qui nous en sépare.
- d) Prier ensemble si possible.
- e) Accueillir le pardon.
on peut dire une prière de pardon, notre "acte de contrition" (ex. page 4)
Pendant ce temps ou après, le prêtre dit la prière d'absolution.

3. Action de grâce pour le pardon reçu.

- en priant le Magnificat (Lc 1,46-55),
- ou un psaume (102 ou 99, 31, 137, 144),
- ou en disant un merci personnel et spontané.

4. Accomplir sa pénitence et prendre une résolution.

PAR SA PAROLE, LE CHRIST-JESUS ÉCLAIRE MA CONSCIENCE

1. JÉSUS ME PARLE DE L'AMOUR DE DIEU

Pierre, M'aimes-tu ?

Qui est Jésus-Christ pour moi ? Quelqu'un à rencontrer ?

PRIERE: me savoir aimé de Dieu, L'aimer à mon tour, et le lui dire...

Tu aimeras la Seigneur Ton Dieu

de tout ton cœur, de toute ton âme, de toutes tes forces.

Lorsque vous priez, dites : « Notre Père... ».

Ma «vie» dans ma prière.

Celui qui fait la Volonté de mon Père est mon frère.

Pourquoi m'appelez-vous «Seigneur!», et ne faites-vous pas ce que je dis ?

L'ÉVANGILE et ma vie quotidienne...

Est-ce que l'Évangile inspire mes attitudes, mes projets, mes actions ?

Faites ceci en mémoire de moi.

Celui qui mange ma Chair et boit mon Sang aura la Vie éternelle.

MESSE et COMMUNION: Accueillir la vie du Christ dans ma vie ;

nous et le monde, ouverts à l'Amour de Dieu.

Laissez-vous réconcilier par Dieu, pour devenir des créatures nouvelles.

Me savoir PARDONNÉ et RÉCONCILIÉ pour pardonner à mon tour.

Le disciple n'est pas au-dessus de son maître.

L'épreuve (échec, maladie, deuil ...) m'a-t-elle rapproché du Seigneur ?

2. JÉSUS ME PARLE DE L'AMOUR DU PROCHAIN

Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés.

Aimer à la façon de Jésus.

Ce que vous ferez au plus petit d'entre les miens,

c'est à MOI que vous le faites.

Je ne suis pas venu pour juger et condamner, mais pour sauver.

JUGER, CONDAMNER... ou écouter, comprendre, aider ?

Regard bienveillant « comme Jésus ».

Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés...

Pardonne-nous, comme NOUS pardonnons.

La mesure dont je me sers pour les autres servira pour moi.

Si vous n'aimez que ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous?

En face des ennemis, de ceux qui m'ont fait du tort, quelle est mon attitude?

Dites « oui » quand c'est oui et « non » quand c'est non.

Suis-je vrai ?

Si tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi,

va d'abord te réconcilier avec ton frère.

Le PARDON.

Partage ton pain avec celui qui a faim.

Le PARTAGE : la part de mes biens, de mon temps, pour les autres.

Si ton oeil est pur, ton corps tout entier est dans la lumière.

Le RESPECT de moi, des autres, de la vie...

La DÉLICATESSE dans mes paroles et mes attitudes.

Éviter les tenues provocantes...

3. JÉSUS ME PARLE DE L'AMOUR DE MOI-MÊME

Regardez les oiseaux du ciel, les lis des champs... Vous VALEZ plus qu'eux.

M'accepter.. Savoir que je vauz « cher » pour Dieu qui est Amour.

Marie à Bernadette : « Voulez-vous me faire la grâce... »

La Parabole des TALENTS...

Ma responsabilité... qu'est-ce que je fais de mes dons ?

Lève-toi et marche... Je ne vous appelle plus serviteurs, mais AMIS.

Le but de ma vie... Mes certitudes et l'espérance dans ma vie.

Ne savez-vous pas que votre corps est le temple de l'Esprit ?

Respect de mon corps sexué et maîtrise de moi...

Clarté dans mes pensées et mes actions. Pureté de mon regard.

Le pharisien et le publicain.

Pourquoi me comparer aux autres ?

Prière à l'Esprit Saint

1. Viens, Esprit Créateur nous visiter
Viens éclairer l'âme de tes fils ;
Emplis nos coeurs de grâce et de lumière,
Toi qui créas toute chose avec amour
2. Toi le Don, l'envoyé du Dieu Très Haut,
Tu t'es fait pour nous le Défenseur ;
Tu es l'Amour le Feu la source vive,
Force et douceur de la grâce du Seigneur
3. Donne-nous les sept dons de ton amour,
Toi le doigt qui oeuvres au Nom du Père ;
Toi dont il nous promet le règne et la venue,
Toi qui inspires nos langues pour chanter
4. Mets en nous ta clarté, embrase-nous,
En nos coeurs, répands l'amour du Père ;
Viens fortifier nos corps dans leur faiblesse,
Et donne-nous ta vigueur éternelle.
5. Chasse au loin l'ennemi qui nous menace,
Hâte-toi de nous donner la paix ;
Afin que nous marchions sous ta conduite,
Et que nos vies soient lavées de tout péché.
6. Fais-nous voir le visage du Très-Haut,
Et révèle-nous celui du Fils ;
Et toi l'Esprit commun qui les rassemble,
Viens en nos coeurs.

Exemple de prières de demande de pardon

1. 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.
2. 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.

Prière d'absolution dite par 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. Amen.

*Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature.
Le monde ancien est passé, un monde nouveau est déjà né.
Tout cela vient de Dieu :
Il nous a réconciliés avec lui par le Christ. (cf 2 Co 5, 17 s.)*

Comment se confesser ?

Quelques conseils donnés par :

Henri CALDERI, *Pardon, source de vie - Pourquoi et comment se confesser*,
Ed° Saint-Paul, Paris, 1992, 79 pages, p.51-57

Un danger guette la confession fréquente: la routine. Il arrive alors qu'on se décourage parce qu'on ne sait plus quoi dire. On a l'impression de toujours répéter les mêmes choses et que ça ne change rien. Et pourtant...

La confession fréquente est indispensable au chrétien qui veut suivre le Christ de près, approfondir sa vie en Dieu et son amour fraternel. Pour qu'elle soit profitable au maximum, permettez-moi de vous suggérer quelques conseils pratiques pour un renouveau de ce sacrement dans votre vie. Je ne vous indique pas une méthode, mais un esprit qui vous permette de vous ouvrir au maximum au don de Dieu.

1. Avant de vous mettre à examiner votre conscience, commencez par prier l'Esprit Saint et contemplez longuement l'Amour du Père. Se confesser ne consiste pas d'abord à apporter des péchés à Dieu, mais c'est, avant toute chose, aller à la rencontre d'un Père qui nous aime et qui nous attend. C'est lui apporter toute notre vie, ce qu'il y a de bon et ce qu'il y a de mauvais. Regardons Marie-Madeleine:

*«Parce qu'elle a montré beaucoup d'amour,
ses nombreux péchés lui sont remis.» (Lc 7, 47).*

Elle est pardonnée, non parce qu'elle a fait une accusation parfaite de tous ses péchés, mais parce qu'elle a beaucoup aimé. Avant de faire la comptabilité de nos péchés, prenons donc le temps de nous laisser aimer par Dieu et laissons notre cœur se remplir de confiance et d'amour envers lui.

2. Quand cela est fait, examinez simplement votre conscience, soit en vous servant d'un examen de conscience, soit en prenant l'un des textes bibliques qui vous sont proposés plus loin. Confrontez votre vie aux exigences de l'Évangile. Lisez ce texte, réfléchissez, priez et vous découvrirez petit à petit ce qu'il y a à changer dans votre vie et dans votre comportement. Et quand vous irez vous réconcilier, si le prêtre en a la possibilité, lisez

ensemble le texte biblique que vous avez choisi comme base d'examen de conscience. Partagez cet évangile avec lui, faites votre confession et continuez votre action de grâce après la Réconciliation, en vous servant de ce texte.

3. Voici encore une suggestion qui semble très utile à plusieurs. Comme on ne vit pas avec ses péchés, il arrive souvent qu'au moment où on désire s'en confesser, on ne s'en rappelle plus. Pour pallier cette difficulté, beaucoup de chrétiens ont pris l'habitude de mettre par écrit, jour après jour, les fautes principales qu'ils découvrent dans leur vie. Je pense que c'est là un excellent moyen. Quand vous irez vous confesser, il ne vous restera plus qu'à prendre votre papier et à partager simplement votre vie pour la mettre tout entière dans la miséricorde du Père.
4. Il faut faire confiance à Dieu. Nos péchés ne l'intéressent pas. Ce qui compte pour lui, c'est l'amour qu'il y a dans notre cœur. Il est plus important de croire à sa Miséricorde qui pardonne tout et qui va même jusqu'à payer nos dettes, que d'avoir la certitude que nous avons tout dit. Tout ce qu'on a désiré mettre dans son pardon est pardonné, même si on a oublié quelque chose. Quand Dieu pardonne et qu'on a voulu tout lui dire, tout est pardonné. Ce que Dieu ne pardonne pas, c'est ce qu'on lui cache volontairement. Alors rien n'est pardonné.
5. Il est bon de prier pour le prêtre qui sera l'intermédiaire de votre réconciliation et demandez-lui aussi de prier avec vous. Le prêtre, au moment où il pardonne, participe à la paternité de Dieu. N'ayez pas peur de faire appel à cette paternité et il sera sans aucun doute pour vous un instrument merveilleux au service de l'Esprit Saint.
6. Quand on se confesse fréquemment, pour éviter que toutes nos confessions soient identiques et pour que notre conversion soit réelle et efficace, il est nécessaire de prendre une résolution, un point précis sur lequel on va porter son effort de conversion. Dans la confession suivante, on demandera d'abord pardon pour les manquements que l'on a constatés sur ce point précis et ensuite pour toutes les autres fautes volontaires dont on est conscient au moment où l'on se confesse. Si on ne prend pas un point précis, on reste dans le vague et on ne progresse pas. Ce point me paraît très important. C'est souvent l'occasion de réparer et de croître dans une vie chrétienne plus authentique. Soyez réguliers dans vos Réconciliations.
7. Pour bien se confesser, choisissez le moment où le prêtre est le plus disponible. N'allez pas les veilles de fêtes! Et, personnellement, je trouve

qu'il vaut la peine de se confesser dans un dialogue fraternel avec le prêtre, afin qu'il puisse non seulement écouter vos péchés, mais vous aider à prendre conscience des vraies racines, des causes réelles de vos fautes. Étant donné que les prêtres sont de moins en moins nombreux et de plus en plus occupés, préparez soigneusement vos rencontres de Réconciliation afin de ne pas accaparer inutilement le prêtre qui vous accueille. Cela fait, n'hésitez pas à demander aux prêtres de vous donner ce temps. Ils ont le devoir de vous l'accorder. C'est si beau la réconciliation avec Dieu... et pour le pécheur, et pour le prêtre!

- 8.** Je vous conseille aussi de participer aux liturgies pénitentielles où sont développés des examens de conscience collectifs. Cela évite la routine et aide à découvrir la dimension sociale du péché, ainsi que la nécessité de se réconcilier en Église. Préparer son examen de conscience ensemble, sur la base d'un texte évangélique, est un excellent moyen de se laisser interpeller par la parole de Dieu.
- 9.** Rappelons-nous encore que la confession peut être difficile et qu'on ne sent pas toujours cette joie de la libération, surtout quand la réconciliation est le point de départ d'une conversion exigeante et parfois douloureuse: une rupture à opérer, une liaison à rompre, une décision lourde de conséquences à prendre, la peur de sa faiblesse, etc. Dieu ne demande pas de «pleurer» ses péchés, mais de «changer» son cœur. Dieu pardonne même si nous ne «sentons» rien, même si nous avons l'impression que nous n'arrivons pas à regretter notre péché. Demandons humblement au Seigneur d'être toujours vrais et clairs dans nos réconciliations. Nous n'avons pas à avoir honte de nos péchés. Dieu n'a pas honte de nous. Il nous aime, même dans notre péché. Ne laissons pas Satan nous enfermer dans le silence et la honte.
- 10.** Il me semble enfin que, quelle que soit la forme ou la manière de nous confesser, chacune sera bonne dans la mesure où on prend la chose au sérieux. Tous ces conseils ne sont pas exhaustifs, et il ne faut pas croire qu'une confession n'est pas «réussie» s'il manque tel ou tel point. Dieu seul sait si une confession est bonne ou non. Ce qui est important, c'est la foi et l'amour avec lesquels on s'approche de la miséricorde du Père et le désir sincère de conversion qui nous anime. Alors, la confession fréquente ne sera jamais une routine, mais un moyen, sans doute toujours difficile, mais efficace, de nous faire grandir dans «la sainteté, la paix et la joie».

Prière de Saint François d'Assise

Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix!

Là où il y a de la haine, que je mette l'amour.

Là où il y a l'offense, que je mette le pardon.

Là où il y a la discorde, que je mette l'union.

Là où il y a l'erreur, que je mette la vérité.

Là où il y a le doute, que je mette la foi.

Là où il y a le désespoir, que je mette l'espérance.

Là où il y a les ténèbres, que je mette ta lumière.

Là où il y a la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant

à être consolé...qu'à consoler

à être compris...qu'à comprendre

à être aimé...qu'à aimer

Car :

c'est en donnant...qu'on reçoit

c'est en s'oubliant ...qu'on trouve

c'est en pardonnant...qu'on est pardonné

c'est en mourant...qu'on ressuscite à l'éternelle vie.

François d'Assise