

## Comment faire ?

Se préparer dans la prière : confesser d'abord la miséricorde de Dieu en méditant la Parole de Dieu.

Puis préparer son examen de conscience.

Vous commencez par demander au prêtre sa bénédiction : *«Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché»*.

Le prêtre vous bénit en vous souhaitant la lumière de l'Esprit pour vivre cette démarche en vérité.

Après une brève présentation de vous-même, **dites vos péchés**, de manière simple et claire, comme des actes du passé.

Le prêtre peut alors, dans un court dialogue, vous aider à réorienter votre vie.

Il vous indique un acte de pénitence.

Vous dites alors l'**acte de contrition** : *«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»*.

Ou bien : *«Mon Dieu, j'ai péché contre Toi et contre mes frères, mais près de Toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir et donne-moi la force de vivre selon Ton Amour. Amen.»*

Le prêtre vous donne alors l'**absolution** : *«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.»* Vous répondez *«Amen»*. Le prêtre vous exprime un souhait de confiance, dans la paix.

Enfin, dès que vous le pouvez, pour exprimer par un acte votre volonté de conversion, vous accomplissez la **pénitence** demandée.

## Textes

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.

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.

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.

*Psaume 50*

Pour m'aider à tomber, j'avais des amis en grand nombre ;  
mais pour me relever, je me trouvais complètement isolée.  
Aujourd'hui je m'étonne de n'être pas restée toujours à terre.  
Louange à la miséricorde et au pardon de Dieu !  
C'est Lui seul qui me tenait la main.  
Qu'il en soit remercié à jamais ! Amen !

*Sainte Thérèse d'Avila*

À vous, les jeunes de l'Église, j'adresse une invitation particulière à recevoir le sacrement de la pénitence. C'est un signe de force que d'être capable de dire : *j'ai péché, Père, je t'ai offensé, mon Dieu, je le regrette. Je te demande pardon. J'essaierai encore, parce que j'ai confiance dans ta force et crois à ton pardon. J'irai et je confesserai mes péchés et je serai guéri et je vivrai de ton amour !*

*Saint Jean-Paul II*

# Pour se Préparer à se Confesser



**Diocèse de Soissons, Laon, Saint Quentin**

9 rue des Déportés et Fusillés  
CS 60166 - 02207 Soissons Cedex

☎ 03 23 53 08 77

✉ [centrediocesain@soissons.catholique.fr](mailto:centrediocesain@soissons.catholique.fr)

🌐 [www.soissons.catholique.fr](http://www.soissons.catholique.fr)



## Examen de conscience

Petits enfants, n'aimons pas en paroles ni par des discours, mais par des actes et en vérité.

Voilà comment nous reconnâtrons que nous appartenons à la vérité, et devant Dieu nous apaiserons notre cœur ; car si notre cœur nous accuse, Dieu est plus grand que notre cœur, et il connaît toutes choses.

Bien-aimés, si notre cœur ne nous accuse pas, nous avons de l'assurance devant Dieu.

Quoi que nous demandions à Dieu, nous le recevons de lui, parce que nous gardons ses commandements, et que nous faisons ce qui est agréable à ses yeux.

Or, voici son commandement : mettre notre foi dans le nom de son Fils Jésus Christ, et nous aimer les uns les autres comme il nous l'a commandé.

*Première lettre de saint Jean 3,18-23*

Oui, cherchez à imiter Dieu, puisque vous êtes ses enfants bien-aimés. Vivez dans l'amour comme le Christ : Il nous a aimés et s'est livré pour nous en offrant à Dieu le sacrifice qui pouvait lui plaire.

*Épître de saint Paul aux Éphésiens 5, 1-2*

Elle est vivante, la Parole de Dieu, énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants ; elle va jusqu'au point de partage de l'âme et de l'esprit, des jointures et des moelles ; elle juge des intentions et des pensées du cœur.

Pas une créature n'échappe à ses yeux, tout est nu devant elle, soumis à son regard ; nous aurons à lui rendre des comptes.

*Lettre aux Hébreux 4,12-13*

## Vie avec Dieu dans l'Église

Ne délaissions pas nos assemblées, comme certains en ont pris l'habitude.

*Hébreux 10, 25*

Restez éveillés et priez en tout temps.

*Luc 21, 36*

Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'argent.

*Luc 16, 3*

Jésus lui répondit : «*Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole.*»

*Jean 14, 23*

## Vie en famille

Honore ton père et ta mère.

*Exode 20, 12*

Parents, n'exaspérez pas vos enfants.

*Colossiens 3, 21*

Tu ne commettras pas d'adultère.

*Exode 20, 14*

J'étais encore inachevé, tu me voyais.

*Psaume 139 (138), 16*

Par respect pour le Christ, soyez soumis les uns aux autres.

*Ephésiens 5, 21*

Sachez-le, mes frères bien-aimés : chacun doit être prompt à écouter, lent à parler, lent à la colère, car la colère de l'homme ne réalise pas ce qui est juste selon Dieu.

*Jacques 1, 19*

Ainsi, le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir.

*Matthieu 20, 28*

## Vie en société

Rendez à chacun ce qui lui est dû : à celui-ci l'impôt, à un autre la taxe, à celui-ci le respect, à un autre l'honneur.

*Romains 13, 7*

Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait... Chaque fois que vous ne l'avez pas fait à l'un de ces plus petits, c'est à moi que vous ne l'avez pas fait.

*Matthieu 25, 40.45*

Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, tu ne désireras ni sa maison ni son champ, ni son serviteur ni sa servante, ni son bœuf ou son âne : rien de ce qui lui appartient.

*Deutéronome 5, 21*

Les aliments sont pour le ventre, et le ventre pour les aliments ; or Dieu fera disparaître et ceux-ci et celui-là. Le corps n'est pas pour la débauche, il est pour le Seigneur, et le Seigneur est pour le corps.

*1 Corinthiens 6, 13*

À qui te demande, donne ; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos !

*Matthieu 5, 42*

Alors Pierre s'approcha de Jésus pour lui demander : «*Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je lui pardonner ? Jusqu'à sept fois ?*» Jésus lui répondit : «*Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois.*»

*Matthieu 18, 21-22*

Frères, cessez de dire du mal les uns des autres...

*Jacques 4, 11*

Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain.

*Deutéronome 5, 22*