



PETIT GUIDE DE LA CONFESSION

1/ Avant d'aller se confesser, il est bon de prendre un temps seul pour rentrer en soi-même et **se poser plusieurs questions** :

Quels sont les tords j'ai commis ...

... Envers Dieu ?

Est-ce que j'aime Dieu et l'honore ? (est-ce que je prie ? est-ce que je vais à la messe le dimanche et lors des grandes fêtes ? est-ce que je me révolte contre sa volonté ... ?)

... Envers mon prochain ?

Ai-je fais du tort à mon prochain ? (l'ai-je insulté, incité à commettre le mal, ai-je médis de lui... ?)

Est-ce que je suis jaloux ? Rancunier ?

Suis-je colérique ? Violent ?

Suis-je honnête ? (ai-je menti, volé ... ?)

... Envers moi-même ?

Est-ce que j'abuse de certaines choses ? (écrans, réseaux sociaux ou autres divertissements, nourriture, alcool ou autres addictions... ?)

Ne suis-je pas trop préoccupé par mon bien-être physique et par les biens que je possède ?

Comment est-ce que j'utilise mon temps ? (suis-je paresseux ? ou avare de mon temps ?)

Est-ce que je garde mon cœur et mon corps dans la pureté ?

Suis-je doux et humble ?

Est-ce que j'applique les commandements de l'Évangile ?

2/ En rencontrant le prêtre, on peut lui demander sa **bénédiction** : « bénissez-moi mon père parce que j'ai péché ». Avec elle, nous sommes portés par le Seigneur tout au long de la démarche.

3/ A la fin de l'échange, le prêtre invite le fidèle à dire un **acte de contrition**. Cela exprime le sincère regret de ses péchés. Par exemple :

« *Mon Dieu*

j'ai un très grand regret de t'avoir offensé parce que tu es infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution avec le secours de ta Sainte Grâce de ne plus t'offenser et de faire pénitence. »

4/ Après avoir reçu l'absolution, je prends un temps pour **rendre grâce** au Seigneur pour son amour et son infinie miséricorde.