

Un pas en avant pour oser le sacrement du pardon

Avec le pape François

«Souvent, nous pensons qu'aller se confesser est comme aller chez le teinturier. Mais Jésus au confessionnal n'est pas un teinturier. La confession, c'est une rencontre avec Jésus qui nous attend [...] avec tendresse, pour nous pardonner. » C'est pourquoi « la confession n'est pas une séance de torture, mais une fête ».

Un renouvellement du baptême: la confession, « c'est comme un "second baptême", qui renvoie sans cesse au premier pour le consolider et le rénover ». « Le baptême est le point de départ d'un très beau chemin, un chemin vers Dieu qui dure toute la vie, un chemin de conversion constamment soutenu par le sacrement de pénitence. »

Son fondement évangélique: « Dans sa première apparition aux Apôtres, Jésus ressuscité fit le geste de souffler sur eux, en disant : Recevez l'Esprit saint. Ceux à qui vous remettrez les péchés, ils leur seront remis ; ceux à qui vous les retiendrez, ils leur seront retenus (Jn 20, 22-23). »

« Dieu lui-même a voulu que ceux qui appartiennent au Christ et à l'Église reçoivent le pardon à travers les ministres de la communauté. À travers le ministère apostolique, la miséricorde de Dieu me rejoint, mes fautes sont pardonnées, et la joie m'est donnée. » Et aussi « se confesser tout seul devant Dieu, c'est comme se confesser par e-mail [...] Dieu est lointain ».

Conseils du pape François pour faire l'expérience de la confession :

L'examen de conscience : avant d'aller rencontrer un prêtre, comment mettre au clair ce pour quoi je veux demander pardon ? Je peux relire ma vie à la lumière de la parole de Dieu, à l'aide de questions concrètes et avec la grâce de l'Esprit Saint qui veut éclairer mon cœur et ma conscience. Je lui demande de m'aider à confesser (c'est à dire reconnaître) une grâce dans ma vie, une chose réussie; puis à reconnaître mes péchés. Si je suis en prière, c'est lui qui va me les révéler (et non mon sentiment de culpabilité...) .

Amour de Dieu : Est-ce que je me tourne vers Dieu seulement quand j'ai besoin de lui ? Est-ce que je vais à la messe le dimanche et pour les grandes fêtes ? 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 sans humilité ? Quelle est ma place dans l'Église, mon engagement ?

Amour des autres : 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 » en rejetant certaines personnes ? Est-ce que j'honore et respecte mes parents ? Dans ma famille, ma vie étudiante ou professionnelle, mon couple, est-ce que je mets en œuvre l'enseignement de l'Évangile ? Est-ce que j'ai des désirs de revanche ? Est-ce que je garde des rancunes ? Est-ce que je juge sans miséricorde ?

Amour de moi-même : Est-ce que j'abuse de la nourriture, de l'alcool, de la cigarette, des écrans ou d'autres divertissements ? Ne suis-je pas trop préoccupé par mon bien-être physique et par les biens que je possède ? Suis-je souffrant d'addictions dans lesquelles j'ai une part de responsabilité ? Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Suis-je paresseux ? Est-ce que je cherche à être servi ? Suis-je doux, humble et bâtisseur de paix ?

Serviteur dans le monde : Est-ce que j'ai rejeté la vie à naître ? Ai-je aidé quelqu'un à le faire ? Est-ce que je respecte l'environnement ? Est-ce que je suis tantôt mondain, tantôt croyant ? Quelles sont les aides que j'apporte autour de moi ? Suis-je suffisamment attentif aux détresses et aux souffrances d'autrui, spécialement des plus pauvres ? Ai-je mis en danger la vie d'autrui ?

La présentation des péchés : je n'hésite pas à demander l'aide du confesseur si je ne suis pas familier de cette démarche. Le sacrement s'ouvre par un signe de croix. Je peux dire: « Bénissez-moi, père, parce que j'ai péché » et me présenter – âge, état de vie, date de la dernière

confession. C'est ensuite le moment d'exposer ses péchés, de présenter dans un climat de prière, de dialogue avec Dieu, ce qui m'a éloigné de lui. « Se confesser, c'est dire au Seigneur: "Seigneur je suis un pécheur, et je suis un pécheur pour telle chose, et telle autre chose" », « Soyez transparents avec votre confesseur [...]. Cette transparence fera du bien, parce qu'elle nous rend humbles... Dire la vérité, sans cacher, sans demi-paroles, parce que tu parles avec Jésus dans la personne du confesseur. »

La pénitence et l'absolution : le prêtre peut proposer des pistes pour avancer. Il donne également une « pénitence » qui est une démarche de réparation du mal causé, de prière ou de service. Je prononce ensuite mon acte de contrition (la contrition accompagne l'examen de conscience, comme l'aveu des péchés : regretter ses fautes et avoir le ferme propos de ne pas recommencer) :

☛ « Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon et aimable et que le péché vous déplaît, c'est pourquoi 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 mes frères et contre toi, mais près de toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir et donne-moi de vivre selon ton amour. » Le prêtre étend alors ses mains et me donne le pardon de Dieu.

Après avoir quitté le prêtre, je prends un temps de prière en silence pour remercier Dieu pour le pardon qu'il m'a accordé et j'accomplis la pénitence que le prêtre m'a donnée. Puis je goûte la joie et la paix reçue.

PRIERE POUR UN BON EXAMEN DE CONSCIENCE

Mon Dieu, je crois fermement que tu es ici. Je te demande ton Esprit Saint afin que je puisse reconnaître mon péché et ma pauvreté ; donne-moi ta grâce pour que je voie ton amour et la force de confesser ta miséricorde et mes péchés en toute vérité. Mon Dieu, j'ai confiance en toi. Amen.

Le Seigneur nous a remis les commandements comme un chemin de vie, que nous ne pouvons pas suivre sans son Esprit Saint.

Méditer les dix commandements nous pousse à contempler Jésus les accomplir pour nous parfaitement - jusque sur la croix - et à regretter de ne pas suivre le Christ en toute chose sur le chemin de la vie éternelle, de la résurrection.

1. « Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte, de la maison de la servitude ? Tu n'auras pas d'autre Dieu que Moi » (Ex 20,2-3)

Notre relation à Dieu : quel temps donnons-nous à la prière, à l'adoration ? Quel usage faisons-nous de la confession, de l'Eucharistie ?

2. « Tu ne te feras pas d'idole » (Ex 20,4-6) N'avons-nous pas des idoles ? (Argent, pouvoir, etc.), n'ai-je pas un rapport idolâtre envers une personne ou un objet, n'entretiens-je pas un rapport malsain à des groupes de pouvoir ?

3. « Tu ne prononceras pas le nom du Seigneur à faux » (Ex 20,7)

Mon respect de Dieu : comment parlons-nous de Dieu ? Sans blasphémer ? sans l'accuser de tout ce qui va mal ? Suis-je capable d'accueillir les événements de ma vie, y compris les contrariétés, en bénissant le Nom du Seigneur ?

4. « Souviens-toi du jour du Seigneur pour le sanctifier » (Ex 20,8-10)

Accueillons-nous le Jour du Seigneur comme un don de Dieu ? La Messe du dimanche est-elle une nécessité pour moi ?

Quel temps garder gratuitement pour Dieu, la famille, les autres ?

5. « Honore ton père et ta mère » (Ex 20,12)

Est-ce que je vis le respect jusqu'au bout ? L'obéissance... jusqu'à pardonner à qui m'a blessé ? Ai-je encore une oreille attentive, y compris dans la famille de mon conjoint ? Le respect de l'autorité : mon adhésion à l'enseignement du Magistère de l'Église ? Mon respect de l'autorité dans le cadre professionnel ? La vie sociale : comment construisons-nous la société ? Les critères de mes adhésions politiques ?

6. « Tu ne tueras pas » (Ex 20,13)

Notre culture ne s'enracine plus sur le respect de la vie, mais sur le droit de la mort, de l'avortement à l'euthanasie. En suis-je complice, coupable par des silences, des mauvais conseils, des actes ? Me suis-je engagé(e) dans le combat pour la vie ? Et en voiture ? Suis-je capable de maîtriser mon agressivité, mes colères, mes violences en pensées, en paroles ou en actes ? Et dans le monde professionnel, mon regard sur les autres est-il un regard qui les élève ou qui les fait grandir ? N'ai-je pas la tentation de les regarder comme de simples outils ?

7. « Tu ne commettras pas l'adultère » (Ex 20, 14) « Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain » (Ex 20, 17)

La chasteté est la vertu de la sexualité : elle est une maîtrise intérieure de l'inclination sexuelle. Si je suis célibataire est-ce que je cherche à rejoindre la chasteté du Christ, en pensées, paroles et actes, en combattant les désirs égoïstes de la chair ? Si je suis marié, l'acte conjugal est-il vraiment l'expression du don de ma personne et est-il toujours ouvert à la vie ou bien conduit-il à la contraception ? Dans mon couple, suis-je fidèle ? Suis-je attentif à garder mon regard ? Tenues, attitudes, télévision... tant d'occasions de ne plus être transparent au Seigneur, à moi-même, aux autres.

8. « Tu ne voleras pas » (Ex 20,15) Quel usage fais-je du droit, des biens communs, des dispositifs sociaux ? Est-ce que par ces usages, je ne prive pas des personnes qui en ont plus besoin que moi ?

9. « Tu ne convoiteras pas le bien de ton prochain »

L'honnêteté peut être coûteuse : dans mon travail, dans mes affaires, dans les achats comme dans les ventes dans les prêts, dans le calcul des intérêts... Quel usage social (pour ma famille et pour les autres, en particulier ceux qui n'ont pas le nécessaire), fais-je de l'argent que je gagne ou de mon patrimoine ? Suis-je envieux du bien des autres ou jaloux de leur situation ?

10. "Tu ne témoigneras pas faussement contre ton prochain » (Ex 20,16)

Le mensonge, c'est ne pas dire la vérité à celui qui y a droit. Comment suis-je fidèle à la vérité ? Comment suis-je attentif à la réputation à laquelle chacun a droit, à l'honneur des autres ? Calomnies, médisances, jugements trop hâtifs ? Suis-je préoccupé, pour mon honneur ou ma réputation, du regard des autres ou du regard de Dieu ?

Pour guide, et pour simplifier, on peut répertorier quatre comportements envers le sacrement de confession :

1. Ceux qui ne se confessent jamais,
2. Ceux qui se confessent une fois par an, car « c'est obligatoire »,
3. Ceux qui se confessent parce qu'ils se savent pécheur, et veulent se rapprocher du Seigneur,
4. Ceux qui se confessent pour donner de la joie à Dieu : (Lc 15,7) : « Je vous le dis : C'est ainsi qu'il y aura de la joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit, plus que pour quatre-vingt-dix-neuf justes qui n'ont pas besoin de conversion. »

Mes notes pour préparer ma confession (suite page suivante) :

Ici, il y a encore de la place pour préparer ma
confession