Comment se confesser ?

Comment cela se passe-t-il ?

Comment faire ?

- Ne pas avoir peur. Jésus répète sans cesse : « N'aie pas peur ! Ne crains pas ! »

- Avant de penser à vos péchés, pensez à l'amour de Dieu notre Père, au Christ qui nous a aimés jusqu'à donner sa vie, à l'Esprit Saint qui peut nous éclairer. Pensez à Marie, elle-même sans péché, immaculée, mais aussi notre mère, « refuge des pécheurs ».

- Demander à Dieu de nous inspirer un vrai regret.

- Devant le prêtre vous pouvez vous asseoir ou vous mettre à genoux. Une croix, l'aube et l'étole du prêtre sont des signes de la présence de Dieu. Le prêtre est là pour dire comme saint Paul : « Laissez vous réconcilier avec Dieu. »

- Vous pouvez dire : « **Père bénissez moi** »

- Le prêtre peut vous accueillir comme suit : « **Que Dieu vous bénisse, Père Fils et Saint Esprit. Qu'il vous montre son grand amour pour vous et qu'à la lumière de cet amour il vous montre tous vos péchés non pas pour être découragé(e) ni condamné(e) mais pour recevoir le pardon et la paix**. »

Parlez librement, sans vous excuser et sans vous accabler.

Voir au fond de vous-même comment vous avez manqué à l'amour de Dieu, des autres et de vous-même.

Voici quelques exemples qui peuvent vous aider à reconnaître vos propres péchés.

Je me suis moqué des autres. J'ai passé des journées sans penser à Dieu. Je n'ai pas écouté le prêtre à la messe. Je n'ai pas été sérieuse à l'église. J'ai passé toute la journée à bouder. Je me suis préféré aux autres. J'ai eu un mauvais caractère. J'ai méprisé les autres. J'ai refusé de rendre service. Je me suis mise en colère. J'ai eu honte de croire en Dieu. J'ai dit à mes copines que je n'étais pas chrétienne. Je passe tout mon temps sur l'ordinateur. Je n'ai pas fait mes devoirs. Je n'ai pas aimé les remarques qu'on m'a faites. J'ai joué à des jeux violents. Je n'ai pas voulu aller à la messe dimanche. J'ai été envieux de mon copain. J'ai eu de mauvaises pensées. Je n'ai pas voulu me lever ce matin. Je n'ai pas voulu dire mes leçons. J'ai dit du mal de mon ami alors que ce n'était pas vrai. J'ai voulu faire du mal aux autres. J'ai fait mes prières sans faire attention. J'ai volé un bonbon à mon copain. J'ai volé le portable de mon père. J'ai été impatient. J'ai dit des gros mots. Je me suis souvent bagarré. J'ai été jalouse de ma copine. J'ai dit du mal de ma copine. J'ai triché à un jeu. J'ai été gourmande et je n'ai pas partagé avec les autres. J'ai oublié mes prières du matin et du soir. Je n'ai pas écouté le professeur. J'ai souhaité du mal des autres. J'ai menti à ma copine. J'ai trainé avec des voyous. J'ai fait exprès de casser le crayon de ma copine. J'ai désobéi à mes parents. Je me suis amusé au lieu de travailler. Je me suis vanté devant tous mes copains. J'ai montré le mauvais exemple à mon frère. Je n'ai pas écouté en classe. J'ai mal parlé à mes parents. J'ai désobéi au professeur. J'ai accusé faussement mon copain. Je me suis moqué de Jésus devant mes copains. Cela fait longtemps que je ne suis pas allé me confesser.

- Au besoin, demandez au prêtre de vous éclairer sur votre responsabilité et sur les moyens de progresser.

- Le prêtre vous adresse quelques mots.

Le prêtre peut vous proposer de prier **l'acte de contrition :**

Père, Dieu de tendresse et de miséricorde,
J'ai péché contre toi et mes frères.
Je ne suis pas digne d'être appelé ton enfant.
Mais près de toi se trouve le pardon.
Accueille mon repentir.
Que ton Esprit me donne la force
De vivre selon ton amour
En imitant celui qui est mort pour nos péchés,
Ton fils Jésus Christ,
Aujourd'hui et pour les siècles des siècles.
Amen !

- Le prêtre vous accorde le pardon de Dieu :

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'Eglise, 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 indique une pénitence qui est une action ou une prière, après la confession, qui prolongera le sacrement et marquera votre désir de repartir courageusement, sur les pas du Christ.

- Le prêtre peut terminer le sacrement par une belle prière :

Que la passion de Jésus Christ, notre Seigneur, l'intercession de la très sainte Vierge Marie et de tous les saints, tout ce que vous ferez de bon et supporterez de pénible à la suite du Christ, contribuent au pardon de vos péchés, augmentent en vous la charité et vous obtiennent la vie éternelle. Amen.

Lien internet : http://serviteurs.org/se-confesser-pourquoi-comment.html Abbé Edouard Marot