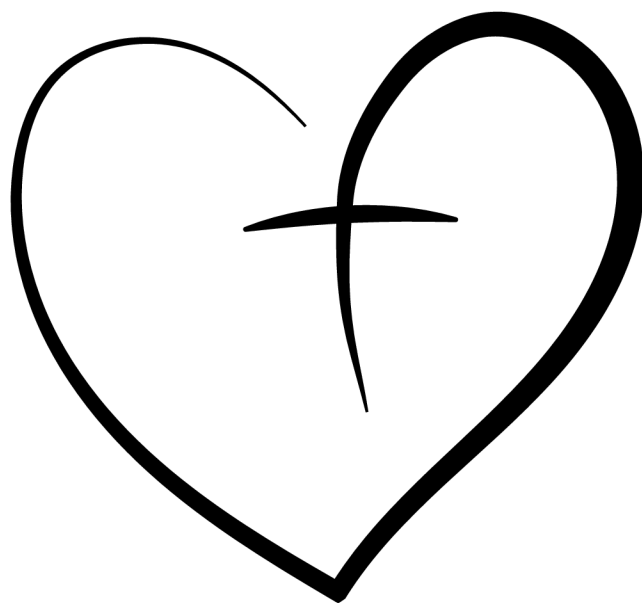


PETIT GUIDE POUR VIVRE LE SACREMENT DU PARDON



Célébrer le sacrement de la réconciliation signifie être enveloppé par une étreinte chaleureuse : c'est l'étreinte de la miséricorde infinie du Père ! Je vous le dis, chaque fois que nous nous confessons, Dieu nous embrasse, Dieu fait la fête ! Alors allons de l'avant sur ce chemin !"

Pourquoi se confesser ?

Le sacrement du pardon est une des inventions les plus géniales de Dieu ! C'est le moyen qu'il a choisi pour nous combler de son amour miséricordieux, de sa tendresse, de son pardon qui nous guérit et nous relève.

Dans nos vies, il y a tout ce qui est génial, et tout ce qui l'est moins. Tout ce que l'on fait de bon nous rend meilleur, et nous fait répandre le bien autour de nous. Souviens-toi comme tu étais content, fier et heureux après avoir bien travaillé et décroché une bonne note, après avoir dit à quelqu'un une parole valorisante, après avoir fait une bonne action. Par contre, dans nos vies, tout ce que l'on fait de moins bon, tout le mal que l'on commet ou le bien que l'on ne fait pas, tout ceci nous charge d'une sorte de poids, comme si on se rajoutait des cailloux dans le sac ou un boulet aux pieds, comme si on se mettait de la boue sur le visage. Ça s'appelle le péché et le péché nous défigure peu à peu.

Le sacrement du pardon, c'est le meilleur salon de chirurgie esthétique, c'est la meilleure salle de bain où l'on va pouvoir se laver. Le meilleur médecin, c'est Dieu, car il n'y a que Dieu qui peut pardonner nos péchés. C'est aussi comme une mise à jour régulière de ma vie, qui me protège contre les attaques des virus. Le sacrement de la réconciliation, c'est le lieu où l'on expérimente toute la tendresse du Père, qui nous guérit de tout ce qui nous fait mal, qui nous pardonne de tout ce qui nous fait culpabiliser, qui nous libère de tout ce qui nous enchaîne, qui nous purifie de tout ce qui est sale dans notre cœur.

Le sacrement du pardon, ce n'est pas de la magie, c'est une rencontre avec Dieu à travers le prêtre à qui il a donné cette mission. C'est une discussion vraie, franche, exigeante, confiante et aimante.

"La confession est le sacrement de la tendresse de Dieu, sa manière de nous embrasser."

PAPE FRANÇOIS



Vivre, le sacrement du pardon, c'est plusieurs étapes :

1. L'examen de conscience

C'est prendre conscience de tout ce qui est génial dans ma vie, et de tout ce qui est moins bien. Tu y trouveras quelques questions qui te permettront de te situer, et d'identifier ce pour quoi tu veux demander pardon. Demande à l'Esprit-Saint de t'éclairer : Dieu nous connaît mieux que nous-mêmes !

2. Le repentir

Quand je réalise le mal que j'ai fait, si je suis vrai avec moi-même, alors naturellement naît en moi le repentir. Qu'est-ce que c'est ? Je reconnais simplement que j'ai péché et je regrette ce que j'ai fait. Ce n'est pas de la culpabilité parce que la culpabilité enferme, elle est une impasse. Alors que le repentir ouvre au pardon et à la libération.



*"Ne crains pas d'aller te confesser :
dans ce sacrement, tu rencontres
Jésus qui te pardonne."*

PAPE FRANÇOIS

3. La discussion avec le prêtre

C'est une discussion dans laquelle le prêtre va te guider : tu pourras alors demander pardon pour tout ce que tu as identifié dans ton examen de conscience. Le prêtre te donnera quelques conseils pour faire le bien et éviter le mal à l'avenir, par rapport à ce que tu auras déposé. Puis enfin, il te donnera le pardon de Dieu. Tu seras libre, léger et en paix.

4. Remercier Dieu

En langage chrétien, on dit « rendre grâce ». C'est important de remercier Dieu, et de tout de suite reprendre le fil de la prière et de la communion avec Dieu. Tu pourras dire quelques prières, ou simplement rester en silence en présence de Dieu qui habite au fond de ton cœur.

Comment faire un examen de conscience?

L'examen de conscience devrait te permettre de faire le point sur ta situation. C'est un examen, mais sans notes, car c'est toi seul qui t'examines toi-même ! À toi d'utiliser ces pistes au mieux pour arriver à bon port ! Demande à l'Esprit-Saint de t'éclairer et de te conseiller : Il te connaît mieux que toi-même. **L'essentiel est de garder en tête que tout est question d'amour, quand on aime plus et quand on aime moins.**

Il y a plusieurs domaines sur lesquels il peut être bon de s'arrêter et de regarder où on en est :

1. Amour de Dieu
2. Amour de soi-même
3. Amour des autres et du monde



DIEU



Je donne une place à Dieu dans ma vie

Je m'affirme comme chrétien

J'ai dans ma maison une croix, une icône, une affiche biblique ou une bible qui me rappelle la présence de Dieu

Je vais à la messe

Je prie le matin ou le soir : je pense à Dieu et je lui confie mes journées

Je cherche Dieu et je lui demande de se révéler dans ma vie

Je lis la Bible pour écouter ce que Dieu veut me dire

Je cherche à approfondir ma foi, à mieux connaître Dieu

Je me confesse pour retrouver l'amitié avec Dieu

Ça me fait de la peine quand je vois que je m'éloigne de Dieu

Je lui fais confiance et je cherche sa volonté dans ma vie

Je remets à plus tard ma relation avec Dieu

Je pense que je n'ai pas besoin de Dieu dans ma vie. Je pense même qu'il n'existe pas ou je fais comme s'il n'existait pas

Je me crois tout puissant

Je n'accorde aucun moment dans mes journées à la prière, et à la recherche de Dieu

Je crois à la superstition, je pratique la magie, ou d'autres croyances contraires à la foi chrétienne

J'ai honte de ma foi

Je pense que Dieu ne peut rien faire pour moi, je ne lui fais pas confiance.

Je ne l'aime pas

J'ai peur de Dieu

MOI-MÊME

+

J'essaie de devenir meilleur chaque jour

Je reconnais mes forces et mes faiblesses

Je m'accepte comme je suis et je remercie Dieu de m'avoir créé comme je suis

Je prends soin de moi-même. Je fais attention à mon corps, je fais de l'exercice

Je me pardonne à moi-même

Je suis patient, calme, modéré.

Je vais au bout de mes projets, je suis quelqu'un de fiable sur lequel les autres peuvent compter

Je respecte mes engagements

Je remplis la mission que Dieu m'a confié : je travaille bien à l'école, je me forme

Je suis courageux et j'affronte les difficultés

-

Je néglige mon corps

Je voue un culte excessif à mon corps : je ne pense qu'à me maquiller ou à faire de la musculation

Je ne m'aime pas et j'ai du mal à m'accepter tel que je suis. Je ne me fais pas confiance. Je me referme sur moi

Je fume beaucoup, je bois beaucoup d'alcool, je me drogue. Je suis dépendant des réseaux sociaux

Je consulte de la pornographie

Je mets ma vie en danger

Je me laisse dominer par mes mauvaises habitudes

Je suis égoïste : tout tourne autour de moi, je ne pense qu'à mon propre intérêt

Je ne prends pas soin de mon travail, de l'école, je ne cherche pas à m'améliorer

jesus
loves
you

LES AUTRES ET LE MONDE



Je suis un bon ami sur qui on peut s'appuyer

Je pardonne de tout mon cœur et je sais demander pardon

Je fais plaisir aux autres ; je témoigne de mon affection à ceux que j'aime

Je supporte patiemment ceux qui m'ennuient ou avec qui je m'entends moins bien

Je cherche à découvrir le meilleur dans les autres ; je ne m'arrête pas aux apparences

Je prie pour les autres

J'aide les personnes qui ont besoin d'aide (handicapés, pauvres, élèves en difficulté scolaire)

Je respecte les autres, et je dis du bien d'eux

Je vais vers ceux qui sont seuls ou exclus

Je respecte la création, je recycle ce qui peut l'être ; je ne pollue pas

Je m'émerveille devant la beauté de la création

J'aime la vie je profite de la vie

Je m'engage en faveur de justes changements dans la société

J'essaie de faire en sorte que le monde autour de moi soit meilleur et plus humain

Je consomme de manière responsable



Je fais du mal aux autres, je me bats

J'humilie les autres et je dis du mal des autres, je les insulte, je les harcèle, je les critique

Je triche, je mens, je fais des complots, je déforme la vérité pour que ça m'arrange

Je manipule les autres pour arriver à mon but

Je ne sais pas tenir un secret

Je suis jaloux, j'ai toujours envie de ce que les autres ont

Je vole, je fais des téléchargements illégaux

Je ne respecte pas la loi

Je propage des fake news ou des rumeurs

Je suis séducteur, je profite des autres sexuellement

Je ne dénonce pas les injustices

Je mets les autres en danger

Je ne fais jamais confiance aux autres

Je pollue l'environnement, je ne recycle pas

Je consomme de manière non responsable (gaspillage, ...), j'achète beaucoup trop d'habits, j'achète des produits qui ont été fabriqués dans des conditions de travail non dignes

Un guide simple pour la confession

Tu vas bientôt aller voir le prêtre : Que faire ? Que dire ? Après t'être préparé(e) en vérité avec l'examen de conscience, prends un moment de silence pour te préparer à la rencontre.

1



Tu arrives devant le prêtre

Le prêtre que tu vas voir, tu le trouves chaleureux ou au contraire il t'intimide. Aujourd'hui il est avant tout le représentant de Jésus, choisi par le Christ pour te pardonner tes péchés au nom de Dieu.

Tu te présentes

Il s'agit d'un dialogue entre deux personnes. Tu connais peut-être le prêtre que tu vas aller voir, mais lui ne te connaît peut-être pas... Dis-lui au moins ton prénom, peut-être aussi ton âge. Tu peux lui en dire plus si tu veux, comme par exemple de quand date ta dernière confession. Après avoir fait le signe de la Croix, on peut aussi dire : « **Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché** ».

2



Tu confesses tes péchés et tu confesses l'amour de Dieu

Quand tu t'es préparé(e), tu as cherché dans ta vie ce qui était source de malheur pour toi, ceux et celles qui sont autour de toi et ton Dieu. Tu peux remercier Dieu aussi en même temps, car tu sais qu'il est là et qu'il t'aime comme tu es. Tu as peut-être écrit sur un papier ce qui te pèse et ce pour quoi tu demandes l'aide de Dieu. Tu dis ce à quoi tu as pensé, tout simplement. Si tu oublies quelque chose, ce n'est pas grave, Dieu regarde le cœur, et il sait que le tien est déjà plein d'amour.

3



C'est au prêtre de parler

Il peut te donner quelques conseils pour progresser sur ton chemin de vie. Ses conseils t'aideront à mieux faire le bien et à éviter le mal. Il pourra t'indiquer une chose à laquelle tu pourrais être particulièrement attentif. Il pourra aussi te donner un petit exercice à faire, une prière à réciter. On l'appelle la « pénitence ». C'est un signe de ta part que tu souhaites vraiment repartir d'un pied nouveau.

4

Tu demandes le pardon

Pour cela bien des paroles sont possibles. Tu peux avoir préparé les tiennes, ou bien tu peux réciter l'une des prières suivantes :



« 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. »

ou bien

« Mon Dieu, j'ai un grand regret de t'avoir offensé, car tu es infiniment bon et aimable. C'est pourquoi je prend la ferme résolution de ne plus t'offenser et de faire pénitence. »

5

Tu reçois le Pardon de Dieu

Pour donner le pardon de Dieu, Jésus disait au paralytique : « Confiance mon fils, tes péchés sont pardonnés ». Aujourd'hui, le prêtre dit :



« Que Dieu Notre Père te 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 te donne maintenant le pardon et la paix. Et moi, au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit, je te pardonne tous tes péchés. »

Tu réponds comme à la messe, au moment de la communion : **« Amen ! »** en traçant à nouveau le signe de croix sur toi.

6

Tu retournes à ta place en remerciant Dieu

Par ta prière, avec tes mots, tu dis merci à Dieu pour cet amour qu'il t'a montré, une fois de plus, en t'offrant son pardon. Tu peux aussi employer des paroles de la Bible pour ces remerciements :



« Je te rends grâce, Seigneur, de tout cœur, tu as entendu les paroles de ma bouche. Le jour où j'ai crié, tu m'as exaucé. Tu as affermi la force de mon âme. » (Ps 137)