

Suggestions du Vatican pour se préparer au sacrement du pardon.

Schéma général pour l'examen de conscience

1. Est-ce que je m'approche du sacrement de la Pénitence avec un désir sincère de purification, de conversion, de renouvellement de vie et d'une amitié plus intime avec Dieu ou est-ce que je le considère plutôt comme un poids, que je suis rarement disposé à prendre sur moi ?
2. Ai-je oublié ou volontairement tu des péchés graves dans ma confession précédente ou dans les confessions passées ?
3. Ai-je effectué la pénitence qui m'a été donnée ? Ai-je réparé mes torts ? Ai-je cherché à mettre en pratique les résolutions prises pour amender ma vie selon l'Évangile ?

À la lumière de la parole de Dieu, que chacun s'examine :

I. Le Seigneur dit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur »

1. Mon cœur est vraiment orienté vers Dieu ; puis-je dire que je l'aime vraiment plus que tout et d'un amour filial, dans l'observance fidèle de ses commandements ? Est-ce que je me laisse trop absorber par les choses temporelles ? Dans mon agir, mon intention est-elle toujours droite ?
2. Ma foi en Dieu, qui nous a adressé sa parole dans le Fils, est-elle ferme ? Ai-je donné ma pleine adhésion à la doctrine de l'Église ? Ai-je eu à cœur ma formation chrétienne, en écoutant la parole de Dieu, en participant à la catéchèse, en évitant tout ce qui peut ébranler ma foi ? Ai-je toujours professé avec courage et sans crainte ma foi en Dieu et dans l'Église ? Ai-je tenu à me montrer chrétien dans la vie privée et publique ?
3. Ai-je prié le matin et le soir ? Ma prière est-elle un vrai entretien cœur à cœur avec Dieu ou est-elle seulement une pratique extérieure vide ? Ai-je su offrir à Dieu mes occupations, mes joies et mes douleurs ? Est-ce que j'ai recours à lui avec confiance même dans les tentations ?
4. Ai-je du respect et de l'amour pour le saint nom de Dieu ou l'ai-je offensé par un blasphème, un faux serment, ou en le nommant en vain ? Ai-je manqué de respect envers la Vierge Marie et les saints ?
5. Est-ce que je sanctifie le jour du Seigneur et les fêtes de l'Église en prenant part avec une participation active, attentive et pieuse aux célébrations liturgiques, et spécialement à la sainte messe ? Ai-je évité d'effectuer un travail non nécessaire les jours de fête ? Ai-je observé le précepte de la confession au moins annuelle et de la communion pascale ?
6. Existe-t-il pour moi « d'autres dieux », à savoir des expressions ou des choses auxquelles je m'intéresse ou dans lesquelles je mets ma confiance plus qu'en Dieu, par exemple la richesse, les superstitions, le spiritisme et d'autres formes de magie ?

II Le Seigneur dit : « Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés ».

1. Est-ce que j'aime vraiment mon prochain ou bien est-ce que j'abuse de mes frères, me servant d'eux pour mes intérêts et leur réservant un traitement dont je ne voudrais pas que l'on use envers moi ? Ai-je été cause de scandale par mes paroles ou mes actions ?
2. Dans ma famille, ai-je contribué avec patience et avec un véritable amour au bien et à la sérénité des autres ?

Pour les différents membres de la famille :

- pour les enfants. Ai-je été obéissant à l'égard de mes parents, les ai-je respectés et honorés ? Les ai-je aidés dans les nécessités spirituelles et matérielles ? Me suis-je engagé dans l'école ? Ai-je respecté les autorités ? Ai-je donné un bon exemple en toute situation ?
- pour les parents. Me suis-je préoccupé de l'éducation chrétienne de mes enfants ? Leur ai-je donné un bon exemple ? Les ai-je soutenus et dirigés par mon autorité ?

- pour les époux. Ai-je été toujours fidèle dans mes sentiments et mes actions ? Ai-je fait preuve de compréhension dans les moments d'inquiétude ?

3. Est-ce que je sais donner de mon bien sans égoïsme mesquin, à celui qui est plus pauvre que moi ? Pour ce qui dépend de moi, est-ce que je défends les opprimés et est-ce que j'aide les personnes démunies ? Ou bien est-ce que je traite mon prochain avec suffisance ou dureté, surtout les pauvres, les faibles, les personnes âgées, marginales ou les immigrés ?
4. Est-ce que je me rends compte de la mission qui m'a été confiée ? Ai-je participé aux œuvres d'apostolat et de charité de l'Église, aux initiatives et à la vie de la paroisse ? Ai-je prié et offert ma contribution pour les besoins de l'Église et du monde, par exemple pour l'unité de l'Église, pour l'évangélisation des peuples, pour l'instauration de la justice et de la paix ?
5. Ai-je à cœur le bien et la prospérité de la communauté humaine dans laquelle je vis ou est-ce que je ne m'occupe que de mes intérêts personnels ? Est-ce que je participe, dans la mesure de mes possibilités, aux initiatives qui promeuvent la justice, la moralité publique, la concorde et les œuvres de bienfaisance ? Ai-je accompli mes devoirs civils ? Ai-je régulièrement payé mes impôts ?
6. Suis-je juste, engagé, honnête dans mon travail, désireux de rendre service pour le bien commun ? Ai-je donné la juste récompense aux ouvriers et à tous mes employés ? Ai-je observé les contrats et tenu mes promesses ?
7. Ai-je prêté l'obéissance et le respect dus aux autorités légitimes ?
8. Si j'ai quelque charge ou des fonctions de direction, est-ce que je ne me soucie que de mon profit ou bien est-ce que je m'engage pour le bien des autres, dans un esprit de service ?
9. Ai-je pratiqué la vérité et la fidélité, ou bien ai-je fait du mal à mon prochain par des mensonges, des calomnies, détractations, jugements téméraires ou violation de secrets ?
10. Ai-je attenté à la vie et à l'intégrité physique de mon prochain, ai-je offensé son honneur, ai-je abimé ses biens ? Ai-je procuré ou conseillé un avortement ? Me suis-je tu dans des situations où je pouvais encourager au bien ? Dans la vie matrimoniale, suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église sur l'ouverture à la vie et le respect de celle-ci ? Ai-je agi contre mon intégrité physique (par ex. : la stérilisation) ? Ai-je toujours été fidèle, y compris dans mon esprit ? Ai-je gardé de la haine ? Ai-je été bagarreur ? Ai-je prononcé des insultes et des paroles offensives, fomenté des désaccords et des rancœurs ? Ai-je omis de manière coupable et égoïste de témoigner

de l'innocence de mon prochain ? Au volant ou en utilisant d'autres moyens de transport, ai-je exposé au danger ma vie ou celle des autres ?

11. Ai-je volé ? Ai-je injustement désiré les affaires d'autrui ? Ai-je fait du tort à mon prochain dans ses biens ? Ai-je restitué ce que j'ai soustrait et ai-je réparé les torts causés ?
12. Si l'on m'a fait du tort, me suis-je montré disposé à la réconciliation et au pardon par amour du Christ, ou est-ce que je garde dans mon cœur haine et désir de vengeance ?

III. Le Christ Seigneur dit : « Soyez parfaits comme votre Père est parfait »

1. Quelle est l'orientation fondamentale de ma vie ? Est-ce que je m'encourage avec l'espérance de la vie éternelle ? Ai-je cherché à raviver ma vie spirituelle par la prière, la lecture et la méditation de la Parole de Dieu, la participation aux sacrements ? Ai-je pratiqué la mortification ? Ai-je été prêt et décidé à juguler mes vices, à dominer mes passions et mes inclinations perverses ? Ai-je réagi aux motifs d'envie, ai-je dominé ma gourmandise ? Ai-je été présomptueux et orgueilleux, ai-je eu la prétention de m'affirmer au point de mépriser les autres et de me préférer à eux ? Ai-je imposé aux autres ma volonté, en bafouant leur liberté et en négligeant leurs droits ?
2. Quel usage ai-je fait du temps, de mes forces, des dons reçus de Dieu comme les « talents de l'Évangile » ? Est-ce que je me sers de tous ces moyens pour grandir tous les jours davantage dans la perfection de la vie spirituelle et dans le service du prochain ? Ai-je été inerte et paresseux ? Comment est-ce que j'utilise internet et les autres moyens de communication sociale ?
3. Ai-je supporté avec patience, dans un esprit de foi, les douleurs et les épreuves de la vie ? Comment ai-je cherché à pratiquer la mortification, pour compléter ce qui manque à la passion du Christ ? Ai-je observé la loi du jeûne et de l'abstinence ?
4. Ai-je conservé pur et chaste mon corps, dans mon état de vie, en pensant qu'il est le temple de l'Esprit Saint, destiné à la résurrection et à la gloire ? Ai-je gardé mes sens et évité de salir mon esprit et mon corps par des pensées et des désirs mauvais, par des paroles et des actions indignes ? Me suis-je permis des lectures, discours, spectacles, divertissements opposés à l'honnêteté humaine et chrétienne ? Ai-je été, par mon comportement, objet de scandale pour les autres ?
5. Ai-je agi contre ma conscience, par crainte ou par hypocrisie ?
6. Ai-je cherché à me comporter en tout et toujours dans la vraie liberté des enfants de Dieu et selon la loi de l'Esprit, ou me suis-je laissé asservir par mes passions ?
7. Ai-je omis un bien qu'il m'était possible de réaliser ?

© *Traduction de Zenit, Constance Roques*