



## EXAMEN DE CONSCIENCE DES 7-11 ANS

### Suivi d'un guide pour se confesser

*L'âge de raison me permet de distinguer mes bonnes actions de mes mauvaises. Lorsque je n'agis pas bien, je m'éloigne de Dieu, la confession me permet de retrouver l'amitié de Dieu.*

#### **Ma vie spirituelle :**

« Je reviendrai chez vous une autre fois, s'il plait à Dieu. » (Acte des apôtres 18,21)

Est-ce que j'oublie de laisser à Dieu une place dans ma vie ? /FOI/

Est-ce que je doute de l'Amour de Dieu ? /ESPERANCE/

Est-ce que je doute de son existence ? /FOI/

Est-ce que j'oublie de lui rendre grâce certains jours ? /HUMILITE/

Est-ce que je ne cherche pas à à mieux le connaître ? /AMITIE/

Est-ce que j'ai perturbé la prière familiale ? /SOBRIETE/

Est-ce que j'ai râlé pour aller à la messe ? /FORCE D'AME/

Est- ce que j'ai été distrait à la messe ? /RESPECT/

Est-ce que j'ai empêché le recueillement des autres ? /RESPECT/

Est-ce que je reçois Jésus dans mon cœur de façon machinale ou irrespectueuse ?  
/SINCERITE/

Est-ce que j'ai rechigné à participer à la prière familiale ? /OBEISSANCE FOI/

#### **Ma vie intérieure**

« Car il est à ma droite, pour que je ne vacille pas. » (Acte des apôtres 2, 25)

Est-ce que je suis paresseux pour faire mon lit ? /FORCE D'AME/

Est-ce que je suis paresseux pour faire mes devoirs ? /ASSIDUITE TRAVAIL PERSEVERANCE/

Est-ce que je suis paresseux pour jouer de mon instrument ? /PERSEVERANCE/

Est-ce que je suis paresseux pour me lever ? /ORDRE FORCE D'AME/

Est-ce que je suis paresseux pour ranger ma chambre ? /ORDRE/

Est-ce que j'ai perdu mon temps devant la télévision, une tablette ou une console ? /ESTIME  
DE SOI FORCE D'AME/

Est-ce que j'ai été orgueilleux, ai-je voulu me faire admirer, remarquer ? /HUMILITE/

Est-ce que j'ai été impatient, coléreux ? /FORCE D'AME PATIENCE/

Est-ce que j'ai trahi un secret, ai-je tenu mes promesses, mes engagements ? /LOYAUTE/  
Est-ce que j'ai dit des gros mots ? /RESPECT/  
Est-ce que j'ai trop mangé par gourmandise ou gloutonnerie ? /SOBRIETE/

### **Ma vie familiale**

« En toute nation, celui qui craint Dieu et pratique la justice lui est agréable. »  
(Acte des Apôtres 10, 35)

Est-ce que j'ai manqué de respect envers mes parents ? /RESPECT/  
Est-ce que j'ai manqué de politesse ? /RESPECT POLITESSE/  
Est-ce que je ne leur montre que du ressentiment ? /GENEROSITE CHARITE/  
Est-ce que j'ai été dur ou insolent avec maman, avec papa ? /RESPECT DOUCEUR/  
Est-ce que j'ai été indiscret en cherchant à savoir ce qui ne me regarde pas, en écoutant aux portes ou en fouillant dans les affaires de mes parents ? /OBEISSANCE LOYAUTE/  
Est-ce que j'ai refusé de rendre service ? /CHARITE/  
Est-ce que j'ai refusé d'obéir rapidement, gentiment sans râler (aller se coucher, se lever, mettre le couvert, aller à l'école....) ? /OBEISSANCE/  
Suis-je insolent ou dur ? /SOBRIETE DOUCEUR/  
Ai-je crié ? /RESPECT FORCE D'AME/  
Ai-je menti ? /LOYAUTE/  
Ai-je rapporté, dis du mal des autres ? /RESPECT/  
Ai-je dérangé l'ordre à la maison, les objets ou défait le travail de maman (ménage, rangement, lavage repassage du linge) ? /ORDRE/  
Suis-je ingrat envers mon papa qui travaille pour nous nourrir, nous loger, nous éduquer en ne faisant que me plaindre ?  
Ai-je abîmé mes affaires (chaussures, vêtements) ? /ORDRE/  
Ai-je refusé de manger ce que je n'aimais pas ? /SOUPLESSE POLITESSE OBEISSANCE/  
Ai-je mangé quelque chose sans demander la permission ? /OBEISSANCE/  
Ai-je fait des caprices ? Me suis-je roulé par terre ? /DETACHEMENT FORCE D'AME/  
Ai-je fait exprès de casser quelque chose ? /RESPECT/  
Ai-je refusé de faire mon lit ? /ORDRE OBEISSANCE/  
Ai-je refusé d'aller me coucher à l'heure dite ? /ORDRE ESTIME DE SOI/  
Ai-je fait des histoires pour me laver ? /PROPRETE ESTIME DE SOI/  
Est-ce que je me suis décroché en voiture ? /OBEISSANCE ESTIME DE SOI/  
Ai-je été méchant avec un frère ou une sœur ? /AMITIE CHARITE/  
Ai-je été égoïste ? /CHARITE/  
Ai-je tiré les cheveux d'un frère ou d'une sœur ? /RESPECT FORCE D'AME/  
Ai-je manqué d'attention à l'égard des plus jeunes ? /RESPONSABILITE/  
Ai-je refusé de prêter mes affaires ? /GENEROSITE/  
Ai-je été mauvais joueur ? /LOYAUTE/  
Ai-je triché en jouant ? /LOYAUTE JUSTICE/  
Ai-je manqué de fairplay en gagnant ? /HUMILITE/  
Ai-je voulu me venger ? /DETACHEMENT/  
Ai-je refusé de pardonner ? /COMPREHENSION GENEROSITE/  
Ai-je refusé de demander pardon ? /HUMILITE/

Ai-je laissé punir quelqu'un à ma place ? /LOYAUTE/  
Me suis-je moqué des autres ? /RESPECT/  
Ai-je empêché les autres de travailler ? /RESPECT/  
Ai-je volé les affaires des autres, ou oublié de rendre ce qui m'avait été prêté ? /LOYAUTE/  
Ai-je volontairement abimé quelque chose qui ne m'appartenait pas ? /CHARITE  
DETACHEMENT/  
Me suis-je bien tenu à table ? /POLITESSE/  
Ai-je été jaloux des autres ? /CHARITE GENEROSITE/  
Ai-je dit du mal de quelqu'un d'autre ? /RESPECT/  
Me suis-je moqué d'un plus faible ? /RESPECT/  
Ai-je rapporté ? /JUSTICE/  
Ai-je dit des choses méchantes à un frère ou une sœur ? /RESPECT/  
Ai-je fait mal à tel ou tel frère ou sœur ? /GENEROSITE FORCE D'AME/  
Ai-je fait le perroquet de mon frère ou ma sœur pour l'énerver ? /DOUCEUR/  
Ai-je bien oublié de ranger mes jeux après les avoir utilisés ? /ORDRE/  
Ai-je fait exprès de faire pleurer le plus jeune ? /PRUDENCE RESPONSABILITE/  
Ai-je refusé de partager ? /GENEROSITE/  
Ai-je laissé punir quelqu'un à ma place ? /LOYAUTE JUSTICE/  
Ai-je montré le mauvais exemple aux plus petits ? /RESPONSABILITE/  
Est-ce que j'ai pensé du mal d'un frère ou d'une sœur ? / CHARITE OPTIMISME/

### **Ma vie scolaire**

« Vous serez mes témoins jusqu'aux extrémités de la terre. »

(Acte des apôtres 1,8)

Est-ce que j'ai empêché les autres élèves de travailler ? /ESTIME DE SOI/  
Ai-je manqué de reconnaissance de la chance de pouvoir m'instruire et ne m'en suis pas rendu digne ? ESTIME DE SOI/  
Est-ce que je me satisfais de me donner à moitié ? /PERSEVERANCE/  
Est-ce que j'ai copié sur mon voisin ? /LOYAUTE JUSTICE/  
Est-ce que je suis distrait en classe et bâcle mes devoirs ? /PERESVERANCE/  
Est-ce que j'ai été insolent en classe ? /RESPECT/  
Est-ce que j'ai été méchant avec mes camarades en pensée, en paroles et en actes ?  
/GENEROSITE AMITIE/  
Est-ce que j'ai refusé de jouer avec ceux que j'aimais moins ou qui étaient seuls ? /AMITIE  
SOCIABILITE GENEROSITE/  
Est-ce que j'ai laissé punir quelqu'un à ma place ? /LOYAUTE/  
Ai-je manqué de respect pour le travail de la maîtresse et son enseignement ? /RESPECT  
TEMPERANCE/  
Est-ce que je me moque des autres ? /RESPECT/  
Est-ce que j'ai volé quelque chose à quelqu'un ou oublié de rendre quelque chose qui m'avait été prêté ? /LOYAUTE JUSTICE/

## COMMENT SE CONFESSER

Faites le signe de croix pendant que le prêtre vous bénit et dites :

**« Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. »**

**« Mon Père, bénissez-moi parce que j'ai péché. »**

**« Je ne me suis pas confessé depuis... J'ai reçu (ou je n'ai pas reçu) l'absolution... J'ai fait (ou je n'ai pas fait) ma pénitence... »**

Dites vos fautes au prêtre, comme vous les diriez au Christ qu'il représente.

***« Je m'accuse de tels et telles péchés..., de ceux que j'ai pu oublier et de tous ceux de ma vie passée ; j'en demande pardon à Dieu et à vous, mon père, pénitence et absolution si vous m'en jugez digne. »***

Écoutez les avis du confesseur.

Puis, pendant que le prêtre donne l'absolution, récitez l'acte de contrition :

***« Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre Sainte Grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence ».***

Remerciez Dieu pour le grand don de ce sacrement et faites, sans tarder, la pénitence que le prêtre vous a donnée.