

EXAMEN DE CONSCIENCE POUR ADOLESCENTS

Pour bien recevoir le sacrement de pénitence, il faut connaître ses péchés, en avoir la contrition (c'est à dire les regretter sincèrement), les accuser, et après en avoir reçu l'absolution, faire la pénitence donnée par le prêtre.

Qu'est-ce que se confesser ?

C'est dire ses péchés à un prêtre pour recevoir l'absolution.

DEUX CHOSES A FAIRE :

- - retrouver ses péchés,
- - les regretter.

Pour regretter ses péchés, dire lentement :

“Esprit Saint, qui êtes la lumière de nos cœurs, éclairez ma conscience, montrez- moi mes péchés, faites que je les voie, comme je les verrai à l'heure de mon jugement, et comme les voyait Jésus, quand il mourait pour les réparer. Montrez-moi les défauts qui m'ont poussé à les commettre, pour que je les combatte. Faites que je sois bien décidé à suivre les conseils de votre prêtre, pour que votre grâce en moi rencontre moins d'obstacles, et puisse me guérir de mes mauvais penchants. AINSI SOIT-IL”.

Pour rechercher ses péchés, fermez les yeux et s'aider de l'examen de conscience :

1. CONFESSION PRECEDENTE

- - Depuis combien de temps ne me suis-je pas confessé(e) ?
- - Ai-je bien dit tous mes péchés ?
- - N'ai-je pas CACHÉ volontairement des péchés graves ? (si oui, il vous faut absolument vous en accuser, car non seulement aucun de vos péchés accusés n'a été pardonné, mais vous avez ajouté un autre péché très grave : un sacrilège).
- - N'ai-je pas OUBLIE des péchés graves ? (Si oui, votre dernière confession a été bonne quand même ; mais à condition que vous les accusiez maintenant).
- - Me suis-je mal préparé à ma dernière confession ?
- - N'ai-je pas MANQUÉ DE CONTRITION ? C'est à dire de vrai repentir (pour avoir un vrai repentir, il faut être décidé à faire tout son possible pour ne pas recommencer).
- - Ai-je fait ma pénitence ?
- - Quelle résolution avais-je prise lors de ma dernière confession ? Est-ce que je l'ai tenue ?

2. COMMANDEMENTS DE DIEU

Premier commandement : « Tu adoreras le Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout. »

- - Ai-je manqué mes prières ? Du matin ? Du soir ? Les ai-je mal faites ?
- - Me suis-je mal tenu à l'église ? Ai-je dissipé les autres ?
- - Ai-je eu honte de paraître chrétien ?
- - Ai-je tenu des conversations contre la religion ?

Deuxième commandement : « Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect. »

- - Ai-je dit des gros mots ?

- - Ai-je dit des jurons ?
- - Ai-je fait des serments pour des riens ?

Troisième commandement : « Tu sanctifieras le jour du Seigneur. »

- Ai-je manqué, par ma faute, la messe le dimanche ou les fêtes d'obligation ?
- Combien de fois ?
- Suis-je arrivé(e) en retard ? A quel moment ?

Quatrième commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère. »

- Ai-je désobéi à mes parents ?
- Leur ai-je mal répondu ?
- Me suis-je moqué d'eux ?
- Ai-je fait la tête ?
- Ai-je fait du mauvais esprit ?

Cinquième commandement : « Tu ne tueras pas. »

- Me suis-je disputé avec les autres ?
- Ai-je gardé rancune ?
- Ai-je cherché à me venger ?
- Ai-je donné le mauvais exemple ? Ou entraîné d'autres à pécher ?

Sixième et neuvième commandements : « Tu ne feras pas d'impureté. Tu n'auras pas de désir impur volontaire. »

- - Ai-je regardé des images mauvaises, impures ?
- - Ai-je cherché exprès des journaux impurs ?
- - Ai-je vu des spectacles mauvais (à la télévision par exemple) ?
- - Ai-je accepté des pensées impures ? Des désirs impurs ?
- - Ai-je participé à de mauvaises conversations ?
- - Ai-je fait des actions impures ? Seul ? Avec d'autres ?

Septième et dixième commandements : « Tu ne voleras pas. Tu ne désireras pas injustement le bien des autres. »

- - Ai-je pris ou cherché à prendre quelque chose qui n'était pas à moi ? (des friandises, de l'argent)
- - Ai-je abîmé exprès ce qui ne m'appartenait pas ?
- - Ai-je triché au jeu ?
- - Ai-je copié en classe, à un examen, à une composition, à un devoir ?

Huitième commandement : « Tu ne mentiras pas. »

- - Ai-je menti ? (pour m'amuser, pour me vanter, pour ne pas être puni, pour tromper)
- - Ai-je dit du mal des autres ?
- - Ai-je cherché à faire punir les autres ?
- - Ai-je pensé sans raison suffisante, du mal des autres ?

3. COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE.

- - Me suis-je bien préparé à ma dernière communion ?
- - Ai-je communiqué sans être à jeun ?

- - Ai-je communiqué avec des péchés graves sur la conscience ?
- - Ai-je mangé de la viande les jours défendus ?

PÉCHES CAPITAUX

- - Ai-je été ORGUEILLEUX. Ai-je refusé de reconnaître mes torts ?
- - Ai-je rabaissé les autres en pensée ? Me suis-je vanté(e) ? Me suis-je vexé(e) pour rien ?
- - Ai-je été GOURMAND : en étant difficile ? En mangeant trop de friandises ?
- - En mangeant et en buvant avec excès ? Ai-je fumé en cachette ?
- - Ai-je été AVARE ? Ai-je refusé de prêter mes affaires ?
- - Ai-je été JALOUX ?
- - Me suis-je mis(e) en COLÈRE ? Ai-je eu mauvais caractère, rendant la vie pénible autour de moi ? Ai-je été impatient ? Ai-je fait mettre exprès les autres en colère ?
- - Ai-je été PARESSEUX ? Pour me lever ? Pour prier ? Pour communier ? A l'école ? Au catéchisme ? Pour faire mes devoirs ? Ai-je manqué par ma faute l'école ou le catéchisme ?

- Mon péché dominant est :

- Je prends la résolution de :

- Si vous craignez d'oublier vos péchés, écrivez-les sur un papier (sans mettre votre nom) que vous détruirez après vous être confessé(e).

Maintenant que j'ai trouvé mes péchés, avant de les dire au prêtre, IL FAUT QUE JE LES REGRETTE de tout mon cœur, sous peine de n'être pas pardonné(e).

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.