

## EXAMEN DE CONSCIENCE POUR ADULTES

Il faut rechercher au moins tous les péchés mortels dont on se souvient et qui n'ont pas encore été confessés dans une bonne confession et à un prêtre ayant les pouvoirs pour absoudre. Un péché est mortel s'il y a : gravité de matière, pleine connaissance et plein consentement. Indiquer, dans la mesure du possible, leur espèce et leur nombre (même pour les désirs). Pour cela on demande à Dieu la grâce de bien connaître ses fautes et on s'examine sur les Dix Commandements et les préceptes de l'Église, sur les péchés capitaux et les devoirs de notre état. Il faudra penser à accuser également les péchés qui ont pu être commis par omission.

N.B.: La confession est sacrilège lorsqu'on a volontairement caché des fautes mortelles.

### COMMANDEMENTS DE DIEU

**1<sup>er</sup> Commandement : « Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout. »**

Dieu est-il au centre de ma vie ? Est-il bien pour moi un Père à l'amour duquel je répons par un amour total et une généreuse obéissance ? Jésus est-il vraiment mon Maître et mon modèle, celui dont je vis par la foi et les sacrements ?

Manquements par omission ou négligence dans les prières (matin, soir, dans les tentations) et la réception des sacrements. Tiédeur. Respect humain pour manifester sa foi. Parole ou acte contre la religion. Adhésion à des mouvements incompatibles avec la foi catholique. Superstitions, spiritisme. Avoir tenté Dieu.

**Péchés contre la foi** : refus d'adhérer à une ou plusieurs vérités révélées. Doutes volontaires. Négligence dans sa propre formation religieuse. Lectures, émissions et spectacles portant atteinte à la foi ou à la morale.

**Péchés contre l'espérance** : manque de confiance en la bonté et la providence de Dieu. Découragement, désespoir. Compter sur ses seules forces. Prétexter de la bonté de Dieu pour pécher. Ne pas désirer le ciel.

**Péchés contre la charité** : indifférence par rapport à Dieu ; absence de prière et de pratique religieuse. Sacrilèges en profanant les choses saintes, en particulier confessions (incomplètes volontairement) et communions sacrilèges (reçues en état de péché mortel). Envers le prochain : refus de voir Dieu dans nos frères ; haines, mépris, moqueries ; refus d'assister son prochain dans les graves nécessités.

**2<sup>e</sup> Commandement : « Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect. »**

Transgresser les serments et vœux faits en son nom. Associer son nom à des serments faux ou inutiles. Blasphémer son nom, celui de la Vierge ou des saints. Prononcer des imprécations contre soi ou contre autrui.

**3<sup>e</sup> Commandement : « Tu sanctifieras le jour du Seigneur. »**

Avoir manqué à la sainte Messe par sa faute, y être arrivé en retard. Avoir fait ou fait faire "des travaux et des occupations qui empêchent le culte dû à Dieu, la joie propre au jour du Seigneur, ou la détente convenable de l'esprit et du corps" (can.1247). Avoir été à des amusements ou réunions dangereuses pour la foi ou les mœurs.

**4<sup>e</sup> Commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère. »**

**Enfants de tous âges** : Manque d'amour, de respect, d'obéissance (dans les limites de leur autorité), de reconnaissance et d'assistance (matérielle, spirituelle) aux parents.

**Parents** : ne pas témoigner de l'affection à tous ses enfants ; ne pas leur donner l'exemple d'une vie vertueuse et chrétienne. Envers ceux encore sous leur dépendance : manquements dans leur formation humaine et chrétienne (instruction religieuse, choix de l'école); et dans ses devoirs de surveillance, de conseil et de corrections nécessaires.

**Tous** : disputes d'intérêt en famille. Manquements dans l'accomplissement du travail dans le respect dû à l'autorité (dans le métier, la vie collective) ou dans les responsabilités des dirigeants (conditions de travail honnêtes, juste salaire, respect vis-à-vis des employés). Insoumission aux lois civiles justes (impôts, service militaire, devoir civique).

**5<sup>e</sup> Commandement : « Tu ne tueras point. »**

Meurtre, tentative de suicide, imprudence exposant à tuer ou blesser son prochain (sport à risque, transgression grave et volontaire du code de la route, conduite en état d'ivresse). Colères, disputes, vengeances, refus de pardon, rancunes, envie, jalousie, drogue. Excès dans les boissons, gourmandise. Attitude insultante et scandaleuse. Participation (par action ou par omission), à la stérilisation, à l'avortement, à l'euthanasie, au suicide. Incitation à la violence, à la lutte des classes. Haine raciale ou ethnique.

### **6<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> Commandements : « Tu ne commettras pas d'impureté. Tu n'auras pas le désir impur volontaire. »**

Pensées, désirs et actes commis seul ou avec d'autres contre la pureté. Conversations et chansons déshonnêtes. Lectures, spectacles (TV, films,...), fréquentation de lieux exposant à l'impureté. Responsabilité dans le péché d'autrui (danse, mode et attitude provocantes).

**Personnes mariées :** Limitation de l'usage du mariage aux jours inféconds sans cause sérieuse. Moyens contraceptifs, ponctuels ou permanents. Refus des droits du conjoint. Adultère (pensées, désirs, actions). Infidélité affective. Liaison extra-matrimoniale. Divorce. "Remariage".

**Fiancés :** Manifestations de tendresse excessivement sensuelles. Relations pré matrimoniales. Cohabitation.

### **7<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> Commandements : « Tu ne voleras pas. Tu ne désireras pas injustement le bien des autres. »**

Participation direct ou indirect à des vols, fraudes, injustices. Dettes impayées. Non restitution. Recel d'objets volés. Tort causé dans les ventes, contrats, transactions. Tricheries. Fraudes. Pots de vin. Non-respect des lois sociales justes sur le travail, les assurances... Travail bâclé ; perte de temps. Dépenses excessives, par luxe, vanité, etc. Gaspillage.

### **8<sup>e</sup> Commandement : « Tu ne mentiras point. »**

Mensonges. Faux témoignage. Accusations injustes. Jugements téméraires. Calomnies (personnes ou institutions). Secrets violés. Médisances, ragots. Refus de réparer ou de rectifier

## **COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE**

- Tu sanctifieras les dimanches et fêtes d'obligation (en France : Noël, Pâques, Ascension, La Pentecôte, Assomption, Toussaint) : par l'assistance à la messe et l'abstention d'activités contraires à la sanctification du jour du Seigneur (voir 3<sup>e</sup> commandement de Dieu).
- Tu te confesseras au moins une fois l'an.
- Tu communieras chaque année au Temps pascal (de Pâques à la Pentecôte).
- Tu jeûneras ou feras abstinence les jours fixés. Jeûne et abstinence: Mercredi des Cendres et Vendredi Saint ; abstinence : tous les vendredis de l'année (les vendredis autres que ceux du Carême, on peut remplacer l'abstinence par une autre pénitence).
- Tu contribueras selon tes moyens aux dépenses de l'Eglise.

## **DEVOIRS D'ÉTAT**

**Devoirs de chrétien :** effort pour tendre à la perfection de la charité ; témoignage de cohérence entre la foi et les œuvres ; fidélité à la vocation reçue de Dieu ; dimension apostolique de sa vie ; approfondissement de sa foi ; aide à l'Eglise ; respect et obéissance à la hiérarchie dans ce qui dépend de son autorité.

**Devoirs dans la famille :** fidélité et don de soi dans le mariage ; générosité dans la procréation et l'éducation des enfants ; amour et entraide ; affection et assistance aux ascendants.

**Devoirs dans la profession** : application au travail ; sens de la justice dans les rapports professionnels, dans les contrats.

**Devoirs dans la cité** : participation à la vie de la cité, devoir électoral ; respect des lois justes ; effort pour faire changer les lois injustes (avortement, ...) ; solidarité avec les plus démunis.

## MAÎTRISE DE SON TEMPÉRAMENT

Il faut soumettre à la raison et à la loi de Dieu les passions dérégées par le péché originel et nos propres péchés. On distingue sept tendances qui nous inclinent au mal :

- **l'orgueil** : amour désordonné de soi-même qui engendre l'ambition, la présomption, la vaine gloire, les attitudes hautaines, les vanités mondaines.
- **l'avarice** : attachement désordonné aux richesses qui engendre l'injustice, l'endurcissement du cœur, le défaut de générosité pour faire l'aumône, l'aveuglement de l'esprit.
- **la luxure** : vice contraire, voir 6e et 9e commandements.
- **L'envie** : nous attriste à la vue des qualités ou des succès d'autrui ; engendre la calomnie, la jalousie, les discordes, les actions portant tort à autrui.
- **la gourmandise** : excès dans le manger et le boire (alcoolisme) qui met en danger notre santé et nous fait perdre la possession de nous-mêmes.
- **la colère** : fait perdre le contrôle de soi-même et porte aux injures, querelles, coups...
- **la paresse** : incline à fuir l'effort dans le travail, l'accomplissement des devoirs.

## 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.