

Se Préparer pour le sacrement de réconciliation

Examen de conscience

Cette démarche comporte trois dimensions, qui m'aident à regarder ce qu'a été ma vie avec Dieu, avec les autres et vis-à-vis de moi-même.

Avec Dieu

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toutes tes forces. »

Est-ce que Dieu a une vraie place dans ma vie ?

Est-ce que je prie vraiment, c'est-à-dire est-ce que j'essaie de parler à Dieu sans me contenter de réciter des prières ?

Est-ce que je participe à la messe régulièrement ?

Est-ce que je lis l'Évangile, et est-ce que j'accepte qu'il inspire mes attitudes, mes projets, mes actions ?

Avec les autres

Jésus nous dit : **« Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. »**

« Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés. »

« Pardonnez-vous mutuellement comme votre Père du ciel vous pardonne. »

« Si vous n'aimez que ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? »

« Partage ton pain avec celui qui a faim. »

« Vous ne pouvez pas aimer Dieu et l'argent. »

Comment est-ce que je vis ces paroles ? Est-ce que je pense vraiment aux autres ? Est-ce que je partage mon temps, mon savoir, mon avoir, ma foi ?

Vis-à-vis de moi-même

Est-ce que je m'accepte tel que je suis, ou est-ce que je rêve sans cesse d'être autrement, ailleurs, avec d'autres personnes, d'autres moyens ?

Est-ce que je prends trop souci de moi ; pas assez ?

Est-ce qu'il m'arrive de maltraiter mon corps en lui refusant le repos nécessaire, en lui infligeant des excès dans tel ou tel domaine ?

Est-ce que j'arrive à me maîtriser dans tous les secteurs de ma vie ?

Acte de contrition

1^{ère} forme

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable 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.

2^{nde} forme

Père, Dieu de tendresse et de miséricorde, j'ai péché contre Toi et mes frères. Je ne suis pas digne d'être appelé ton fils mais près de Toi se trouve le pardon.

Accueille mon repentir.

Que ton Esprit me donne la force de vivre selon ton amour en imitant Celui qui est mort pour nos péchés, Ton Fils Jésus-Christ notre Seigneur.

