

POUR UN EXAMEN DE CONSCIENCE



CARÊME 2016

PRÉSENTATION

Dans la « bulle d'indiction » du Jubilé de la Miséricorde, le Pape François nous fait cette invitation pressante : « Avec conviction, remettons au centre le sacrement de la Réconciliation, puisqu'il donne à toucher de nos mains la grandeur de la miséricorde. » (MV n° 17). Il est clair que le Carême est un temps particulièrement favorable pour cela.

Pour préparer une confession, il est bon d'utiliser une pratique très ancienne et efficace : l'examen de conscience. C'est à la lumière de la parole de Dieu et avec l'aide de l'Esprit Saint que le baptisé s'arrête pour réfléchir, examiner sa vie, regarder au fond de lui-même afin de repérer comment il s'est comporté, en quoi il a offensé le Seigneur ou ses frères depuis un certain laps de temps, ce qu'il a accompli de beau, ce qu'il a commis de mal... L'examen de conscience est un discernement spirituel qui permet de comprendre le sens de ce qui se passe dans son quotidien. L'objectif recherché est la conversion, le retour à une existence plus évangélique : l'absolution sacramentelle reçue après la confession des péchés en donne la grâce et la force.

L'examen de conscience que vous trouverez ici comporte beaucoup de questions, toutes ne vous concerneront sans doute pas. Chacun choisira les aspects qui lui correspondent pour le moment. Mais, la lecture de l'ensemble permettra peut-être la découverte de péchés auxquels on ne pense jamais...

La « Pénitencerie apostolique » qui est proposée ce texte est une institution qui est au service du ministère du pape depuis le 13^e siècle ; elle est l'un des trois tribunaux de la curie romaine. Elle intervient dans les causes qui concernent la confession sacramentelle et les indulgences.

PRIÈRE D'ILLUMINATION

Prions le Seigneur, prions le Saint-Esprit,
afin qu'il daigne écarter tout nuage, toute ténèbre,
qui, par le fait de nos péchés, pourrait obscurcir notre vue;
qu'il nous donne une intelligence spirituelle et merveilleuse de la Loi,
selon le mot de celui qui a écrit :
Dessille mes yeux et je contemplerai les merveilles de ta Loi. (Ps 119, 18)

Origène
Père de l'Église du 3^e siècle

SCHÉMA GÉNÉRAL POUR UN EXAMEN DE CONSCIENCE

1. Est-ce que je vais au Sacrement de Pénitence avec un désir sincère de purification, de conversion, de renouveau dans ma vie et d'amitié plus intime avec Dieu, ou bien est-ce que je le considère plutôt comme un poids que je ne suis que rarement disposé à endosser ?
2. Ai-je oublié ou bien ai-je volontairement passé sous silence de graves péchés durant ma confession précédente ou mes confessions passées ?
3. Ai-je accompli la pénitence qui m'a été proposée ? Ai-je réparé les torts que j'avais commis ? Ai-je cherché à mettre en pratique les résolutions que j'avais prises pour corriger ma vie d'après l'Évangile ?

Chacun s'examine à la lumière de la Parole de Dieu.

I. LE SEIGNEUR DIT : « TU AIMERAS LE SEIGNEUR TON DIEU DE TOUT TON CŒUR » (Mt 22, 37)

1. Mon cœur est-il vraiment orienté vers Dieu ; puis-je dire que je l'aime vraiment au dessus de toute chose et avec l'amour d'un fils qui observe fidèlement ses commandements ? Est-ce que je me laisse trop absorber par les choses matérielles ? Est-ce que mon intention est toujours droite lorsque j'agis ?
2. La foi que j'ai en Dieu, qui en son Fils nous a adressé sa Parole 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 mettre en danger la foi ? Ai-je toujours professé avec courage et sans crainte ma foi en Dieu et dans l'Église ? Ai-je tenu à me manifester comme chrétien dans la vie privée et la vie publique ?
3. Ai-je prié le matin et le soir ? Est-ce que ma prière est un vrai entretien cœur à cœur avec Dieu, ou bien n'est-elle qu'une pratique extérieure vide de sens ?
4. Ai-je du respect et de l'amour envers le saint nom de Dieu, ou l'ai-je offensé par des blasphèmes, de faux serments, en le nommant en

vain ? Ai-je manqué de respect envers Notre Dame et envers les Saints ?

5. Est-ce que j'ai sanctifié le jour du Seigneur et les fêtes de l'Église, en prenant part activement, avec attention et dévotion aux célébrations liturgiques et spécialement à la Messe ? Ai-je évité d'exercer 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. Y a-t-il pour moi d'« autres dieux », c'est-à-dire des manifestations ou des choses qui m'intéressent davantage ou dans lesquelles j'ai plus de confiance qu'en Dieu, comme richesses, superstitions, spiritisme et d'autres formes de magie ?

II. LE SEIGNEUR DIT : « AIMEZ-VOUS LES UNS LES AUTRES COMME JE VOUS AIMEZ » (Jn 13, 34)

1. Est-ce que j'aime mon prochain ou bien est-ce que j'abuse de mes frères, en me servant d'eux pour mes intérêts et en leur réservant un traitement que je ne voudrais pas avoir pour moi ? Ai-je été occasion de scandale par mes paroles ou mes actions ?

2. Dans ma famille, ai-je contribué avec patience et amour vrai au bien et à la sérénité des autres ?

Pour chaque membre de la famille :

Pour les enfants : Ai-je été obéissant envers mes parents, les ai-je respectés et honorés ? Leur ai-je apporté mon aide dans les nécessités spirituelles et matérielle ? Me suis-je appliqué à l'école ? Ai-je respecté les autorités ? Ai-je donné le bon exemple en toute situation ?

Pour les parents : Me suis-je préoccupé de l'éducation chrétienne de mes enfants ? Leur ai-je donné le bon exemple ? Les ai-je soutenus et dirigés par mon autorité ?

Pour les époux : Ai-je toujours été fidèle dans mes affections et dans mes actions ? Ai-je manifesté de la compréhension dans les moments d'inquiétude ?

3. Est-ce que je sais donner du mien, sans égoïsme mesquin, à 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 nécessiteux ? Ou bien est-ce

que je traite mon prochain avec suffisance ou dureté, spécialement les pauvres, les faibles, les personnes âgées, les marginaux, 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 ma paroisse ? Ai-je prié et offert ma contribution pour les nécessités 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 prends soin que de mes intérêts personnels ? Est-ce que je participe, autant que possible, aux initiatives qui entendent promouvoir la justice, la moralité publique, la concorde, les œuvres de bienfaisance ? Ai-je accompli mes devoirs civils ? Ai-je régulièrement payé les impôts ?

6. Suis-je juste, appliqué, honnête dans mon travail, plein de bonne volonté pour aider au bien commun ? Ai-je donné le juste salaire aux ouvriers et à tous mes subordonnés ? Ai-je observé les contrats et tenu mes promesses ?

7. Ai-je prêté l'obéissance et le respect dus aux légitimes autorités ?

8. Si j'ai une charge ou si je remplis des fonctions de direction, est-ce que je ne m'occupe pas que de mon avantage personnel ou bien est-ce que je porte attention au 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, des déductions, des jugements téméraires, la violation de secrets ?

10. Ai-je attenté à la vie et à l'intégrité physique de mon prochain, en ai-je offensé l'honneur, en ai-je lésé les biens ? Ai-je procuré ou conseillé l'avortement ? Ai-je gardé le silence dans des situations où je pouvais encourager au bien ? Dans la vie matrimoniale, suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église au sujet de l'ouverture à la vie et à son respect ? Ai-je agi contre mon intégrité physique (par exemple la stérilisation) ? Ai-je toujours été fidèle même en esprit ? Ai-je gardé de la haine ? Ai-je été litigieux ? Ai-je prononcé des insultes et des paroles offensives qui ont fomenté des mésententes et

des rancœurs ? Ai-je de façon coupable et égoïste omis de témoigner de l'innocence de mon prochain ? En conduisant ma voiture ou en utilisant d'autres moyens de transports, ai-je exposé ma vie ou celle des autres ?

11. Ai-je volé ? Ai-je injustement désiré le bien d'autrui ? Ai-je lésé mon prochain dans ses biens ? Ai-je restitué ce que j'ai soustrait et réparé les dommages causés ?

12. Si j'ai subi des torts, me suis-je montré disposé à la réconciliation et au pardon par amour du Christ ou ai-je gardé de la haine dans le cœur et le désir de vengeance ?

III. LE CHRIST SEIGNEUR DIT : « SOYEZ PARFAITS COMME LE PERE » (Mt 5, 48)

1. Quelle est l'orientation fondamentale de ma vie ? Est-ce que je m'encourage dans l'espérance de la vie éternelle ? Ai-je cherché à raviver ma vie spirituelle par la prière, la méditation de la parole de Dieu, la participation aux sacrements ? Ai-je pratiqué la mortification* ? Ai-je été prêt et décidé à détruire mes vices, à subjuguier mes passions et mes inclinations perverses ? Ai-je réagi contre mes motifs d'envie, ai-je dominé ma gourmandise ? Ai-je été présomptueux et orgueilleux ; ai-je prétendu m'affirmer moi-même au point de mépriser les autres et de me préférer à eux ? Ai-je imposé aux autres ma volonté, en piétinant leur liberté et en négligeant leurs droits ?

2. Quel usage ai-je fait du temps, des forces, des dons reçus de Dieu comme les « talents de l'Évangile » ? Est-ce que je me sers de tous ces moyens pour croître chaque jour davantage dans la perfection de ma vie spirituelle et au service de mon prochain ? Ai-je été inactif et paresseux ? Comment est-ce que j'utilise Internet et les autres moyens de communication sociale ?

3. Ai-je supporté avec patience, en esprit de foi, les douleurs et les épreuves de la vie ? Comment ai-je cherché à pratiquer la mortification*, pour accomplir ce qui manque à la passion du Christ ? Ai-je observé la loi du jeûne et de l'abstinence ?

* La **mortification** est une souffrance ou une privation que quelqu'un s'impose dans un but spirituel. (NDLR)

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 pris garde à mes sens et évité de me salir dans l'esprit et dans le corps par des pensées et des désirs mauvais, par des paroles et des actions indignes ? Me suis-je permis des lectures, des discours, des spectacles, des distractions qui contrastent avec l'honnêteté humaine et chrétienne ? Ai-je été occasion de scandale pour les autres par mon comportement ?

5. Ai-je agi contre ma conscience par crainte ou 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 était pour moi possible de réaliser ?

*source : Penitenzieria apostolica, Guida all'esame di coscienza
Libreria editrice vaticana, 2016, pp. 29-35*

DIEU EST RICHE EN MISÉRICORDE

Dieu est riche en miséricorde ; à cause du grand amour dont il nous a aimés, nous qui étions des morts par suite de nos fautes, il nous a donné la vie avec le Christ : c'est bien par grâce que vous êtes sauvés. Avec lui, il nous a ressuscités et il nous a fait siéger aux cieus, dans le Christ Jésus. Il a voulu ainsi montrer, au long des âges futurs, la richesse surabondante de sa grâce, par sa bonté pour nous dans le Christ Jésus. C'est bien par la grâce que vous êtes sauvés, et par le moyen de la foi. Cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu. Cela ne vient pas des actes : personne ne peut en tirer orgueil. C'est Dieu qui nous a faits, il nous a créés dans le Christ Jésus, en vue de la réalisation d'œuvres bonnes qu'il a préparées d'avance pour que nous les pratiquions. (Ep 2, 4-10)

Seigneur, tu as enlevé ma faute !

Heureux l'homme dont la faute est enlevée, *
et le péché remis !

Heureux l'homme dont le Seigneur ne retient pas l'offense, *
dont l'esprit est sans fraude !

Je me taisais et mes forces s'épuisaient à gémir tout le jour : +
ta main, le jour et la nuit, pesait sur moi ; *
ma vigueur se desséchait comme l'herbe en été.

Je t'ai fait connaître ma faute, je n'ai pas caché mes torts. +
J'ai dit « Je rendrai grâce au Seigneur en confessant mes péchés. » *
Et toi, tu as enlevé l'offense de ma faute.

Ainsi chacun des tiens te priera aux heures décisives ; *
même les eaux qui débordent ne peuvent l'atteindre.

Tu es un refuge pour moi, mon abri dans la détresse ; *
de chants de délivrance, tu m'as entouré.

« Je vais t'instruire, te montrer la route à suivre, *
te conseiller, veiller sur toi.

N'imites pas les mules et les chevaux qui ne comprennent pas, +
qu'il faut mater par la bride et le mors, * et rien ne t'arrivera. »

Pour le méchant, douleurs sans nombre ; *
mais l'amour du Seigneur entourera ceux qui comptent sur lui.

Que le Seigneur soit votre joie ! Exultez, hommes justes ! *
Hommes droits, chantez votre allégresse !

Gloire au Père, au Fils et au Saint Esprit,
au Dieu qui est, qui était et qui vient,
pour les siècles des siècles. Amen.

psaume 31

***Jésus te reçoit, il te reçoit avec tant d'amour.
Sois courageux et va te confesser !***

Pape François, audience générale du 20 février 2014