

## Examen de conscience – pour le secondaire

### Saint-Martin de Bréthencourt

Avant l'examen de conscience, on peut dire cette prière : « Mon Dieu, je vous supplie, par l'intercession de la Vierge Marie, de m'accorder la grâce de bien connaître tous les péchés dont je suis coupable. Faites qu'ensuite je m'en accuse avec un sincère regret de les avoir commis et une ferme volonté de les éviter à l'avenir et qu'ainsi j'en obtienne le pardon de votre miséricorde infinie. Ainsi soit-il. »

#### 1 : Examen sur les commandements de Dieu

##### 1er Commandement : « Tu adoreras Dieu seul et l'aimeras plus que tout... »

Omission de la prière (en particulier le matin et le soir), de la fréquentation des sacrements de la Pénitence et de l'Eucharistie... Communions ou confessions sacrilèges... Manque de respect des sacrements... Manque au jeûne avant la communion (une heure au moins)... Doutes volontaires contre la foi... Mise en péril de la foi par de mauvaises lectures ou émissions... Respect humain... Manque de confiance en Dieu ou confiance présomptueuse en ses propres forces... Indifférence à l'égard de Dieu... Manque de soumission à la volonté de Dieu... Critiques de la religion... Négligence dans sa formation chrétienne...

##### 2ème Commandement : « Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect... »

Emploi inutile du nom de Dieu... Blasphèmes, imprécations, jurons... Serments faux ou inutiles... Irrespect à l'égard des personnes et des choses consacrées à Dieu...

##### 3ème Commandement : « Tu sanctifieras le jour du Seigneur... »

Omission volontaire ou sans motif de l'assistance à la Messe dominicale ou des fêtes d'obligation... Retard volontaire ou dissipation durant ces Messes... Travail fait ou ordonné le dimanche sans nécessité ou permission... Recherches de distractions contraires à la sanctification du dimanche...

##### 4ème Commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère... »

Manque d'amour, d'affection, de respect, d'obéissance, d'assistance à l'égard des parents durant leur vie et de prière à leur intention après leur mort... Peine causée... Souhaits de mal... Disputes d'intérêt en famille... Manque d'obéissance et de soumission à l'égard des supérieurs...

##### 5ème Commandement : « Tu ne tueras point... »

Souhait de mort ou de malheur à l'égard d'autrui... Vengeance, coups, blessures, torts causés à la santé, drogues, alcool... Insultes, injures, mépris, faux rapports, haine, violences, refus de pardonner, vengeances... Indifférence à la peine d'autrui... Scandales par mauvais exemples, par conseils ou approbation silencieuse...

##### 6ème et 9ème Commandements : « Tu ne feras pas d'impureté... » et « Tu n'auras pas de désir impur volontaire... »

Pensées ou désirs impurs provoqués en soi ou chez les autres... Conversations, chansons, lectures, regards (TV, Internet...) Flirts... Familiarités coupables... Danses lascives... Touchers indécents... Actions contraires à la chasteté, seul ou avec d'autres : Tenues ou attitudes provocantes...

### **7ème et 10ème Commandements : « Tu ne voleras pas... » et « Tu ne désireras pas injustement le bien d'autrui... »**

Vol (quoi ? combien ? circonstances ?), recel, objets trouvés ou empruntés et non rendus... Dommages injustes causés au prochain dans ses biens... Fraudes, tricherie en classe... Dommages aux biens collectifs... Désirs de vol ou d'injustices... Non-réparation de dommages causés... Non-restitution... Gaspillage... Travail bâclé...

### **8ème Commandement : « Tu ne mentiras pas... »**

Mensonges avec ou sans conséquence pour autrui... Médisances ou calomnies, faites ou approuvées... Accusations injustes... Jugements téméraires... Rapports injustes nuisibles... Violation du secret confié, mauvaise curiosité, ouverture d'un courrier qui ne m'était pas destiné... Dissimulation, hypocrisie... Tricheries... Promesses non tenues... Refus de rectifier la vérité...

## **2 : Examen sur les commandements de l'Église**

Tu sanctifieras les fêtes d'obligation (Noël, Ascension, Assomption, Toussaint).

Tu assisteras à la messe les dimanches et fêtes d'obligation.

Tu te confesseras au moins une fois l'an.

Tu communieras chaque année au Temps pascal.

Tu jeûneras les jours fixés par l'Église (Mercredi des Cendres et Vendredi Saint).

Tu ne mangeras pas de viande les jours fixés par l'Église (c'est-à-dire, les jours de jeûne et les vendredis de Carême). Pour les autres vendredis de l'année, cette abstinence peut être remplacée par une autre forme de pénitence (qu'il faut alors accomplir sous peine de péché).

## **3 : Examen sur les péchés capitaux**

**ORGUEIL** : Amour-propre désordonné... Complaisance en soi-même... Egoïsme... Ambition démesurée... Vanité mondaine... Présomption... Attitudes hautaines, susceptibilité...

**AVARICE** : Vices contraires aux 7ème et 10ème commandements. Refus de partager, d'aider ceux qui sont dans le besoin (aumône) ...

**LUXURE** : Vices contraires aux 6ème et 9ème commandements.

**ENVIE** : Jalousie du bonheur, des biens, des succès des autres ; joie de leurs malheurs, de leurs misères, de leurs revers...

**GOURMANDISE** : Excès dans le manger, le boire... Ivrognerie... Sensualité... Ivresse des stupéfiants...

**COLÈRE** : Manque de maîtrise de soi, emportements, rancunes, ressentiment, murmures, bouderie, brusquerie, grossièreté, cruauté...

**PARESSE** : Dans le lever, le travail, les prières... Oisiveté... Fuite systématique des efforts...

#### 4 : Examen sur les devoirs d'état : travail à l'école, aide à la maison...

##### Comment se confesser ?

*En arrivant devant le prêtre, on se met à genoux et on dit :*

**Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché**

*On fait le signe de croix pendant que le prêtre nous bénit et dit :*

Que le Seigneur soit dans votre cœur et sur vos lèvres, pour que vous confessiez bien tous vos péchés. Au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit.

*Puis on dit depuis quand remonte la dernière confession, et on accuse ses fautes. Il faut surtout accuser des actes précis, et ne pas rester dans le vague. Si on est pas sûr qu'une action est un péché, ne pas hésiter à le demander au prêtre, en toute simplicité. Après la confession il est bon d'ajouter :*

**Je m'accuse de tous ces péchés, de ceux que j'aurais pu oublier, et de tous ceux de ma vie passée. J'en demande pardon à Dieu et à vous mon Père, pénitence et absolution.**

*Après le petit mot du prêtre, on récite l'acte de contrition :*

**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.**

*Le prêtre donne alors l'absolution, qui efface tous les péchés. On fait son signe de croix :*

DEINDE EGO TE ABSOLVO A PECCATIS TUIS, IN NOMINE PATRIS, ET FILII, ET SPIRITUS SANCTI. AMEN.

*(Et moi je vous absous de vos péchés, au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit. Ainsi soit-il.)*

*Puis le prêtre termine avec ces mots :*

Que la passion de Notre-Seigneur Jésus-Christ, les mérites de la bienheureuse Vierge Marie et de tous les saints, tout ce que vous ferez de bien et supporterez de pénible, vous servent pour le pardon de vos péchés, l'augmentation de la grâce en vous et vous obtiennent la vie éternelle. Ainsi Soit-il. Allez bien en paix.

*On quitte le prêtre en le remerciant, et l'on va rendre grâce à Dieu pour le sacrement reçu, sans oublier de faire sa pénitence !*