

J'aimerais me confesser

Comment bien m'y préparer ?

Comment adorer ?

Comment se déroule une confession ?



Saint-Urbain
Sainte-Marie

Comment bien se préparer à recevoir le sacrement de la confession ?

« Dieu n'est pas venu pour juger le monde mais pour le sauver. »
Jean 3,17

Avant de recevoir le sacrement de la confession où tu reviens au plus près du Cœur de Dieu, il est important et même indispensable de s'y préparer !

S'y préparer, cela veut dire prendre le temps, un temps de silence devant Dieu, dans la prière, en demandant à l'Esprit Saint de nous aider, pour réfléchir au mal que nous avons pu faire ou au bien que nous n'avons pas réussi à faire. Ce sont nos péchés !

Les péchés, ce sont nos manques d'amour, nos mauvaises actions, tout ce qui nous éloigne de l'amour de Dieu, tout ce qui nous écarte de Lui.

Prendre ce temps devant Dieu dans la prière pour se préparer à recevoir le sacrement de la confession s'appelle *faire son examen de conscience*.

Certaines questions peuvent nous aider à repérer les manques d'amour et les mauvaises actions dans notre vie, depuis notre dernière confession. Ensuite, si nous avons un doute sur une de nos actions, il est aussi possible de poser la question au prêtre qui saura nous éclairer !

Descends dans ton cœur, là où Dieu seul te parle et invoque l'Esprit Saint :

Ô Dieu qui avez illuminé le cœur de vos disciples par les lumières de l'Esprit Saint, donnez-moi par le même Esprit, de connaître et d'aimer ce qui est bon, de reconnaître mon péché, d'avoir confiance en votre miséricorde, et de recevoir avec humilité votre pardon. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur, Amen.



« Celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. »

Jean 4, 14

Examen de conscience

❖ Péchés contre Dieu. Est-ce que :

- j'ai douté de l'Amour de Dieu, de son existence ?
- j'ai pris le temps de prier pendant ma journée ?
- j'ai toujours été attentif pendant le catéchisme ?
- j'ai manqué la Messe par ma faute ou j'ai râlé pour aller à la Messe ?
- j'ai été distrait pendant la Messe ?
- je me suis mal tenu à l'église (j'ai bavardé, ri, joué...) ?
- j'ai empêché les autres de se recueillir pendant la Messe ?
- j'ai perturbé la prière familiale ou refusé d'y participer ?
- j'ai mal parlé de Dieu, de la religion, des prêtres... ?
- j'ai eu honte de paraître chrétien devant les autres ?



❖ Péchés contre mon prochain. Est-ce que :

- j'ai désobéi (parents, professeurs...) ?
- je leur ai manqué de respect, je leur ai mal répondu, je me suis moqué d'eux ?
- j'ai parfois refusé de rendre service (pour mettre le couvert, débarrasser la table, ranger les jeux) ?
- j'ai été indiscret, j'ai écouté aux portes ?
- j'ai été capricieux ?
- j'ai volontairement énervé un de mes frères/une de mes sœurs/un camarade... ?
- j'ai été méchant avec mes frères et sœurs, mes camarades... (bagarres, injures...) ?
- j'ai abîmé exprès les affaires des autres ?
- j'ai abîmé mes affaires en n'y prêtant pas suffisamment attention ?
- j'ai gardé de la rancune, je me suis vengé ?
- j'ai perdu patience et je me suis mis en colère ?
- j'ai refusé de pardonner ?
- j'ai montré le mauvais exemple à l'école, à la maison... ?
- je n'ai pas tenu mes promesses, mes engagements ?
- j'ai volé (de l'argent, des objets, des friandises...) ?



- J'ai gardé ce qui ne m'appartenait pas (au lieu de le rendre) ?
- J'ai triché (en jouant, à l'école...) ? J'ai été mauvais joueur ?
- J'ai menti (pour éviter de me faire gronder ou pour faire du mal) ?
- J'ai aidé un élève en difficulté, ou préféré faire comme si je ne le voyais pas ?
- J'ai toujours fait l'effort d'aller vers les élèves qui se trouvaient seuls ?
- J'ai fait l'effort d'être gentil, de jouer avec les élèves que j'ai plus de mal à apprécier ?
- J'ai trahi un secret ?

❖ Péchés contre moi-même. Est-ce que :



- **Orgueil**

- J'ai été orgueilleux : je veux toujours paraître « le meilleur » ?
- J'ai cherché à me faire remarquer, à faire en sorte que l'on m'admire ?
- J'ai été jaloux... boudeur ?

- **Avarice**

- J'ai refusé de prêter mes affaires (j'ai été égoïste) ?
- Je n'ai pas voulu partager ?

- **Manque de respect**

- J'ai été grossier dans mes paroles ou dans mes actes (mots, attitudes, gestes vulgaires, mauvaises lectures, mauvaises images) ?

- **Envie**

- J'ai été jaloux ?
- Je me suis réjoui du mal qui est arrivé à quelqu'un ?

- **Gourmandise**

- J'ai déjà trop mangé par gourmandise, par glotonnerie ?
- J'ai refusé de manger ce que je n'aimais pas, de goûter ce que je ne connaissais pas ?

- **Colère**

- Je me suis mis en colère ?
- J'ai rendu quelqu'un malheureux par mon mauvais caractère ?

- **Paresse**

- J'ai refusé d'apprendre mes leçons par paresse ?
- Je ne me suis pas toujours appliqué pour rendre des devoirs soignés ou il m'est arrivé de les bâcler pour les terminer plus vite et m'en débarrasser ?
- J'ai été paresseux pour me lever le matin ?

☒ j'ai été paresseux pour faire mon lit ?

☒ je traîne volontairement pour faire mes devoirs ?

☒ il m'est arrivé de perdre mon temps inutilement devant la télévision, devant une tablette ou une console de jeu ?

Cet examen de conscience te propose des pistes, progressivement tu vas nommer des actes mauvais dans ta vie qui sont peut-être dans cette liste ou qui sont peut-être différents ! Si cela t'aide de les noter, tu peux les écrire sur une petite feuille que tu gardes seulement pour toi et que tu déchireras après la confession (le Seigneur les brûle dans l'amour immense de sa Miséricorde pour toi, tu peux détruire la feuille en mille morceaux !).

**Après avoir fait ton examen de conscience,
tu peux prier quelques instants
pour bien les regretter (cela s'appelle la contrition),
et promettre à Jésus de ne plus recommencer.
Puis, tu peux aller te confesser.**

Viens à la Source, le Seigneur t'attend !



Chants pour l'adoration

Pendant l'adoration, nous venons *embrasser* (c'est l'origine grecque et latine du mot « adorer ») Jésus Christ qui nous attend.

1) Dieu est Père

Dieu est père et ce père est amour !
N'aie jamais peur de Dieu, il ne sait qu'aimer,
Dieu est père et ce père est amour !
Tiens ton cœur grand ouvert devant lui toujours.

(Graines de Saints, Anne-Sophie Rahm, Marcel Van, dis-nous en qui tu crois !)

2) En toi j'ai mis ma confiance

En toi j'ai mis ma confiance, ô Dieu très saint,
Toi seul es mon espérance et mon soutien ;
C'est pourquoi je ne crains rien, j'ai foi en toi, ô Dieu très saint,
C'est pourquoi je ne crains rien, j'ai foi en toi, ô Dieu très saint.

(Communauté de l'Emmanuel)

3) Humblement dans le silence de mon cœur

R/ Humblement, dans le silence de mon cœur,
Je me donne à Toi, mon Seigneur.

1. Par ton amour, fais-moi demeurer humble et petit devant Toi.
2. Entre tes mains, je remets ma vie, ma volonté, tout mon être.
3. Enseigne-moi ta sagesse, ô Dieu, viens habiter mon silence.
4. Je porte en moi ce besoin d'amour, de me donner, de me livrer, sans retour.
5. Vierge Marie, garde mon chemin dans l'abandon, la confiance de l'amour.

(Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus, Frère Jean-Baptiste de la Sainte Famille)

« Lorsque nous sommes devant le Saint-Sacrement, au lieu de regarder autour de nous, fermons nos yeux et notre bouche, ouvrons notre cœur, le Bon Dieu ouvrira le sien ; nous irons à Lui, Il viendra à nous, l'un pour demander et l'autre pour recevoir. »

Saint Curé d'Ars (XIX^e s.)

4) Je n'ai d'autre désir

1 Je n'ai d'autre désir que de t'appartenir
Être à toi pour toujours et livré à l'amour.
Je n'ai d'autre désir que de t'appartenir.

2 Je n'ai d'autre secours que renaître à l'amour
Et soumettre ma vie au souffle de l'esprit.
Je n'ai d'autre secours que renaître à l'amour.

3 Je n'ai d'autre espérance que m'offrir en silence,
Au don de ton amour m'offrir jour après jour.
Je n'ai d'autre espérance que m'offrir en silence.

4 Je n'ai d'autre raison que l'amour de ton nom
Mon bonheur est de vivre, ô Jésus pour te suivre.
Je n'ai d'autre raison que l'amour de ton nom.

(Communauté du Chemin Neuf)

5) Jésus, Jésus, Jésus (refrain)

(Communauté de l'Emmanuel)

6) Jésus me voici devant Toi

Jésus me voici devant Toi, tout simplement dans le silence.
Rien n'est plus important pour moi que d'habiter en Ta présence.

7) Jésus, mon Dieu, je t'adore

Jésus, Jésus, Mon Dieu je t'adore.
Jésus, Jésus, Reçois ma prière.
Jésus, je te loue, en présence des anges.
Jésus, Jésus, mon Dieu, mon Seigneur.

(Communauté de l'Emmanuel)

8) Jésus, Toi qui as promis

Jésus, Toi qui as promis d'envoyer l'Esprit à ceux qui te prient,
Ô Dieu, pour porter au monde ton feu,
Voici l'offrande de nos vies.

(Communauté de l'Emmanuel)

« Quand nous faisons face au soleil, nous bronçons... mais quand nous nous tenons devant Jésus dans l'eucharistie, nous devenons des saints. »

Bienheureux Carlo Acutis

9) Mon âme se repose en paix

Mon âme se repose en paix sur Dieu seul, de Lui vient mon salut.
Oui sur Dieu seul mon âme se repose, se repose en paix.

(Taizé)

10) Mon Père, je m'abandonne à toi

1. Mon Père, mon Père je m'abandonne à Toi.
Fais de moi ce qu'il te plaira.
Quoi que tu fasses, je te remercie, je suis prêt à tout, j'accepte tout.

R/ Car tu es mon Père, je m'abandonne à toi,
Car tu es mon Père, je me confie en toi.

2. Mon Père, mon Père, en toi je me confie,
En tes mains, je mets mon esprit.
Je te le donne, le cœur plein d'amour. Je n'ai qu'un désir t'appartenir.

(Saint Charles de Foucauld)

11) Prosternez-vous

Prosternez-vous devant votre Roi,
Adorez-le de tout votre cœur,
Faites monter vers sa majesté.
Des chants de gloire, Pour votre Roi des rois !

(Communauté de l'Emmanuel)

12) Regardez l'humilité de Dieu

1. Admirable grandeur, étonnante bonté du Maître de l'univers
Qui s'humilie pour nous au point de se cacher dans une petite hostie de pain.

R/ Regardez l'humilité de Dieu, Regardez l'humilité de Dieu,
Regardez l'humilité de Dieu, et faites-lui hommage de vos cœurs.

2. Faites-vous tout petits, vous aussi devant Dieu pour être élevés par Lui,
Ne gardez rien pour vous, offrez-vous tout entiers à Dieu qui se donne à vous.

(Graines de Saints, Anne-Sophie Rahm, St François d'Assise, dis-nous en qui tu crois !)

Chants à Marie

16) Marie, douce lumière

R/ Marie, douce lumière, porte du ciel, temple de l'Esprit,
Guide-nous vers Jésus et vers le Père,
Mère des pauvres et des tout petits.

1. Bénie sois-tu, Marie ; ton visage rayonne de l'Esprit.
Sa lumière repose sur toi. Tu restes ferme dans la foi.
2. Bénie sois-tu, Marie ; en ton sein, tu portes Jésus-Christ,
Le créateur de tout l'univers, le Dieu du ciel et de la terre.
3. Bénie sois-tu, Marie ; la grâce de Dieu t'a envahie.
En toi le Christ est déjà sauveur. De tout péché il est vainqueur.
4. Bénie sois-tu, Marie ; dans tes mains qui sans cesse supplient,
Tu portes la douleur du péché, le corps de Jésus déchiré.

14) Marie est ma mère et je suis son enfant (x3)

(Graines de Saints, Anne-Sophie Rahm, Marcel Van, dis-nous en qui tu crois !)

15) Ô Marie, Mère de Jésus.

Ô Marie, Mère de Jésus,
Donne-moi ton cœur si beau !
Ô Marie, Mère de Jésus,
Donne-moi ton cœur si pur !
Donne-moi ton cœur immaculé,
Si plein d'amour et d'humilité,
Afin que je puisse recevoir Jésus dans le pain de vie,
Afin que je l'aime comme tu l'as aimé et que je sois toute à Lui.

(Graines de Saints, Anne-Sophie Rahm, Mère Teresa, dis-nous en qui tu crois !)

13) Totus tuus, Maria !

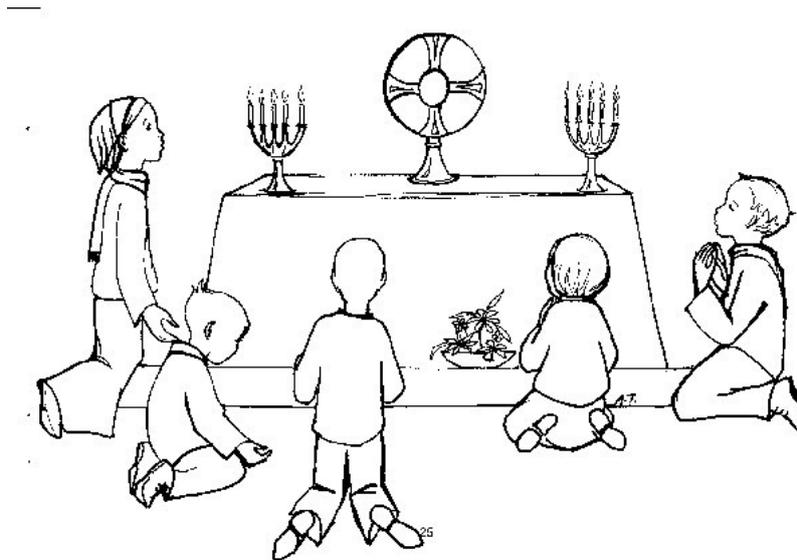
R/ Totus tuus, Maria ! Ô Marie, je suis tout à toi ! (bis)

1. Je te confie ma vie tout entière, mes joies, mes peines, mon présent,
mon avenir ! Tous mes projets, mes désirs et mes rêves, je les dépose
dans ton cœur maternel. Que ta main me tienne toujours, j'ai confiance
en toi et je te dis encore une fois...
2. Je te consacre les hommes, mes frères, de tous les peuples et de
toutes les nations ! Je te confie, ô Mère des vivants, chaque être humain

dès son tout premier instant. Que ta main les tienne toujours, j'ai confiance en toi et je te dis encore une fois...

3. Je te consacre toute l'Église, jusqu'aux extrémités de la terre. Je te confie les difficultés, tu les connais et tu prendras soin de tous. Que ta main nous tienne toujours, j'ai confiance en toi et je te dis encore une fois...

(Graines de Saints, Anne-Sophie Rahm, Jean-Paul II, dis-nous en qui tu crois !)



Mon Dieu,
Je crois, j'adore, j'espère et je vous aime,
Caché dans ce Sacrement.
Je vous reconnais, Jésus, à un tel abaissement !
Mais puisque c'est par amour pour moi
Que vous avez voulu apparaître si petit,
Faites que je vous imite,
Faites que j'aime moi aussi être petit,
Inutile et comme rien aux yeux des autres.
Amen !

Déroulement d'une confession

Quand je suis avec le prêtre, au confessionnal ou dans un autre endroit, je peux me mettre à genoux ou m'asseoir.

1. Je peux me présenter brièvement au prêtre (mon prénom, mon âge, les sacrements que j'ai reçus...) et dire pour commencer :



Le prêtre me bénira et nous ferons ensemble le signe de la Croix : Au Nom du Père et du Fils et du Saint Esprit.

2. Je peux dire (si je m'en souviens) depuis combien de temps je ne me suis pas confessé.

Aveu des péchés (confession) : « Je veux demander pardon à Jésus pour... »

Je reconnais et avoue tous les péchés dont je me souviens avec confiance et simplicité. La confession des fautes doit être précise, sincère et complète. J'accuse des actes précis et non des tendances générales. Je peux interroger le prêtre pour qu'il m'aide à faire la vérité.

3. Le prêtre, par quelques paroles, m'aidera à trouver un chemin concret de conversion (pénitence).
4. Je peux dire alors un acte de contrition pour redire le regret de tous mes péchés :

« 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. »



5. Le prêtre me donnera l'absolution : tous mes péchés sont pardonnés au Nom de Dieu.

Je peux alors rendre grâce et remercier le Seigneur pour sa Miséricorde infinie.



« Seigneur, j'ai confiance en Toi ! »

Horaires des confessions sur notre paroisse :

St-Urbain :

Jeudi : 17h30-18h45

Samedi : 10h30-12h

Ste Marie des Vallées :

Mercredi : 18h-18h45

Jeudi : 9h30-10h30

Pour les enfants - les petits ostensoirs :

Un mercredi par mois de 17h30 à 18h à Ste Marie des Vallées et St Urbain.

Planning à retrouver sur le site de la paroisse : www.stusmv.fr

