

## Examen de conscience pour se préparer à la confession

**« Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout », sur le premier commandement :**

Dieu est-il toujours le premier servi dans ma journée ? Est-ce que je mets en lui ma confiance ou bien ne suis-je confiant qu'en mes propres forces ? Ai-je consacré du temps pour prier ? Ai-je cherché sa lumière pour discerner avant de décider quelque chose d'important dans ma vie ?

Ai-je cherché à mieux connaître Dieu et à faire grandir ma foi en me formant, en lisant l'enseignement de l'Église dans les domaines qui me concernent ? Ai-je eu peur de paraître chrétien ?

Ai-je consulté un voyant, un magnétiseur ? Ai-je pratiqué la magie ? Me suis-je soumis à un horoscope ?

**« Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect », sur le deuxième commandement :**

Ai-je tourné en dérision l'attitude religieuse de quelqu'un ? Ma pratique religieuse ne se limite-t-elle pas seulement aux apparences ? Suis-je investi personnellement dans ma vie de foi ou bien est-ce seulement social ?

**« Tu sanctifieras le jour du Seigneur », sur le troisième commandement :**

Comment je vis la journée du dimanche, le jour du Seigneur ? Ai-je manqué ou fait manquer aux autres la messe du dimanche par paresse ? Me suis-je confessé et ai-je communiqué au moins au temps de Pâques ? Ai-je marqué le vendredi par une privation ou un effort particulier ?

**« Honore ton père et ta mère », sur le quatrième commandement :**

Quelle est mon attitude envers mes parents ? Les ai-je respectés ? Les ai-je aidés ? Ai-je contribué à la bonne humeur et à l'entente avec mes proches ? Ai-je respecté l'autorité de mes supérieurs légitimes ?

« La miséricorde de Dieu est comme un torrent débordé. Elle entraîne les cœurs sur son passage. »

Saint Curé d'Ars



**« Tu ne tueras point », sur le cinquième commandement :**

Ai-je souhaité du mal à mon prochain, lui ai-je fait du mal par mes paroles ou bien mes actes ? Ai-je jugé les personnes ? Ai-je pensé ou dit des paroles de critique, de médisance, de calomnie ? Ai-je été violent avec les autres ? Ai-je provoqué ou risqué de provoquer la mort de mon prochain par mon imprudence (exemple conduite à risques) ? Ai-je pratiqué ou coopéré à un avortement ? une euthanasie ?

Me suis-je fait du mal à moi-même par des excès de table, de boisson, de tabac ou de plaisirs sous toutes ses formes ? Est-ce que je prends soin de mon corps en me reposant et le soignant lorsque cela s'avère nécessaire ?

**« Tu ne commettras pas d'adultère et tu ne convoiteras pas », sur les sixième et neuvième commandements :**

Ai-je provoqué ou accepté en moi des pensées ou des désirs impurs ? Ai-je regardé sur internet des images ou vidéos pornographiques ? Ai-je écouté ou regardé des émissions malsaines ? Ai-je évité les mauvaises fréquentations et les autres occasions de péché ?

Ai-je recherché, seul ou avec d'autres, des plaisirs déshonnêtes ? Ai-je eu des relations sexuelles en dehors du mariage ? Si je suis déjà marié, ai-je été fidèle aux promesses du mariage ? Ai-je observé les exigences de Dieu dans la vie conjugale et dans la transmission de la vie ? Ai-je fait usage de la contraception ?

« Donnons donc cette joie à ce bon Père ; revenons à lui... et nous serons heureux. »

Saint Curé d'Ars

**« Tu ne voleras pas et tu ne convoiteras rien de ce qui est à ton prochain », sur les septième et dixième commandements :**

Ai-je volé, détérioré ou négligé le bien d'autrui ? Ai-je pris soin des biens des autres, du matériel commun (école, entreprise...) ? Ai-je toujours payé mes dettes ?

Est-ce que je remplis mon devoir d'état, est-ce que je travaille ou j'étudie en y mettant toute mon énergie ? Ai-je entretenu de la jalousie envers quelqu'un ?

**« Tu ne mentiras pas », sur le huitième commandement :**

Ai-je trompé volontairement les autres ? Ai-je nui à la réputation d'un autre par des paroles méchantes ou insidieuses ? Me suis-je plaint sans véritable raison ? Me suis-je vanté et mis en avant sous prétexte de vouloir être remarqué ?

« Lave-moi sans cesse de ma faute et purifie-moi de mon péché !

Seigneur, tu ne rejettes pas un cœur brisé et broyé. »

Psaume 50

