



## LES DIX COMMANDEMENTS

1. Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout.
2. Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect.
3. Tu sanctifieras le jour du Seigneur.
4. Tu honoreras ton père et ta mère.
5. Tu ne tueras pas.
6. Tu ne feras pas d'impureté.
7. Tu ne voleras pas.
8. Tu ne mentiras pas.
9. Tu n'auras pas de désir impur volontaire.
10. Tu ne désireras pas injustement le bien des autres.



## ACTE DE CONTRITION

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de t'avoir offensé, parce que tu es infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché te déplaît.

Je prends la ferme résolution avec le secours de ta sainte grâce de ne plus t'offenser et de faire pénitence. Amen

## RITE DE RÉCONCILIATION

La réconciliation peut être face à face ou anonyme, avec un écran entre toi et le prêtre. Veuille choisir l'option qui te convient le mieux.

1. Le prêtre te salue et te bénit. Il peut aussi partager un bref passage des Écritures.
2. Fais le signe de la croix et dis: **«Bénis-moi mon père, car j'ai péché. Ma dernière confession était...»** (Indique le nombre de semaines, de mois ou d'années depuis ta dernière confession.)
3. Confesse tous tes péchés au prêtre. Le prêtre t'aidera à faire une bonne confession. Si tu ne sais pas comment te confesser ou si tu es inquiet, veille en informer le prêtre et lui demandera de t'aider. Réponds à ses questions sans rien cacher par peur ou par honte. Place ta confiance en Dieu, notre Père miséricordieux qui veut te pardonner.
4. Après la confession de tes péchés, dis: **«Je regrette tous ceux-ci et tous mes péchés.»**
5. Le prêtre te donne une pénitence et te conseille pour t'aider à devenir un(e) meilleur(e) catholique.
6. Dis un acte de contrition (comme celui de la page précédente), exprimant le chagrin pour tes péchés.
7. Le prêtre, agissant en la personne du Christ, t'absout de tes péchés.



## *Nous Célébrons le Sacrement de Réconciliation*

### UN PETIT GUIDE POUR

- Le sacrement de RÉCONCILIATION
- Qu'est-ce que la RÉCONCILIATION?
- Comment faire une BONNE CONFESSION
- Examen de CONSCIENCE
- Rite de RÉCONCILIATION
- Acte de CONTRITION

*Rien ne peut nous séparer  
de l'amour de notre Père.*

*Romains 8:39*



*Diocèse catholique  
de Prince Albert*

## QU'EST-CE QUE LA RÉCONCILIATION?

La réconciliation (également connue sous le nom de confession) est un sacrement institué par Jésus-Christ dans son amour et sa miséricorde pour offrir aux pécheurs le pardon des offenses commises contre Dieu. Dans le même temps, les pécheurs se réconcilient avec l'Église et la communauté, qui sont également blessées par leurs péchés.

Chaque fois que nous péchons, nous nous blessons nous-mêmes, ainsi que d'autres personnes et notre relation avec Dieu. Dans la réconciliation, nous reconnaissons nos péchés devant Dieu et son Église. Nous exprimons notre douleur d'une manière significative, recevons le pardon du Christ et de son Église, réparons ce que nous avons fait et décidons de faire mieux à l'avenir.



Le pardon des péchés comporte quatre parties: la contrition, la confession, la pénitence et l'absolution.

- **Contrition:** un chagrin sincère d'avoir offensé Dieu et l'acte le plus important du pénitent. Il ne peut y avoir de pardon des péchés sans chagrin et avec la ferme résolution de ne pas répéter nos péchés.
- **Confession:** confronter nos péchés d'une manière profonde en les admettant à Dieu par le biais du prêtre.
- **Pénitence:** une partie importante de notre processus de guérison, la pénitence est imposée par le prêtre comme moyen de réparer nos péchés
- **Absolution:** le prêtre prononce les paroles par lesquelles «Dieu, le Père de la miséricorde» nous réconcilie - pécheurs - avec lui-même à travers la souffrance, la mort et la résurrection de son fils Jésus-Christ.

## COMMENT FAIRE UNE BONNE CONFESSION

La confession n'est pas difficile, mais elle nécessite une certaine préparation.

Nous devrions commencer par la prière, en nous plaçant en présence de Dieu, notre Père aimant. Nous recherchons la guérison et le pardon à travers le repentir et résolu à ne plus pécher.

Ensuite nous passons en revue nos vies depuis notre dernière confession, recherchant dans nos mémoires nos pensées, nos paroles et nos actions qui ne sont pas conformes à l'amour de Dieu, à sa loi ou aux lois de son Église. Ceci s'appelle un examen de conscience.

Pour commencer un examen de conscience:

- Trouve un endroit où tu peux être immobile et écoute les incitations du Saint-Esprit dans ton cœur.
- Commence par une prière demandant l'aide de Dieu.
- Révise ta vie à l'aide d'une réflexion sur les 10 commandements, les béatitudes et le commandement de Jésus «d'aimer le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit». Et d'«aimer ton prochain comme toi-même» (Matthieu 22: 37-39), et le plan que nous avons fourni à droite.
- Alors, tandis que cet examen est frais dans ton esprit, va chez un prêtre et participe au rite de réconciliation.



## EXAMEN DE CONSCIENCE

Rappelle-toi de tes péchés. Dans un esprit de prière, demande-toi ce que tu as fait en pleine connaissance de cause et en accord avec les commandements de Dieu et les préceptes de l'Église. Avec l'aide de Jésus, voici certaines choses qui peuvent aider:

Seigneur Jésus,

- Ouvre mon esprit et mon cœur à ton Esprit-Saint.
- Montre-moi où je ne parviens pas à aimer ton Père céleste.
- Montre-moi où je ne t'aime pas, je ne t'accepte pas comme mon Sauveur, je ne te cherche pas et ne t'accepte pas comme mon Seigneur.
- Montre-moi où je ne parviens pas à aimer le Saint-Esprit, à ne pas être ouvert et à ne pas être conduit par la Sagesse et l'Amour.

Seigneur Jésus,

- Montre-moi où je ne parviens pas à aimer tous mes frères ou sœurs comme tu m'aimes.
- Montre-moi où je n'arrive pas à m'aimer comme tu m'aimes.
- Montre-moi où je me mets avant Dieu.
- Montre-moi où je cherche mes propres désirs aux dépens d'un frère ou d'une sœur.
- Ton pouvoir trouve sa force dans ma faiblesse, sans toi je ne peux rien faire.