

## *Examen de conscience (pour adultes)*

*« 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 » (Ps 31,1-5).*

Confesser ses péchés est d'abord un acte de foi en la miséricorde de Dieu et en sa puissance sur le mal qui blesse notre vie.

Confesser ses péchés, c'est permettre à Dieu de nous en délivrer.

L'examen de conscience permet de ne pas en rester à une introspection sentimentale ou une analyse psychologique de ses défauts ou de ses souffrances, mais nous amène à un vrai regret de ce qui, dans notre vie, va objectivement contre l'amour de Dieu, du prochain et de soi-même.

La conscience de son péché est d'abord une grâce à recevoir. Il convient donc de se disposer à recevoir la lumière de Dieu sur son péché dans un temps de prière dédié.

On peut ensuite se poser ces questions :

- Péchés commis contre Dieu :
  - Ai-je négligé la messe du dimanche ?
  - Me suis-je confessé dernièrement ?
  - Ai-je négligé de prendre chaque jour un temps de prière personnelle ?
  - Est-ce que je lis ou écoute la Parole de Dieu, et essaye de la mettre en pratique ?
  - Est-ce que je cherche à mieux connaître Dieu ? Ma vie chrétienne est-elle au contraire tiède et paresseuse ?
  - Ai-je manqué de foi dans l'amour de Dieu, dans sa miséricorde ou sa bonté ?
  - Ai-je parfois rougi d'être chrétien(ne), ou eu honte de l'affirmer ?
  - Ai-je le désir de témoigner de Dieu autour de moi, par ma vie et par mes paroles ?
  - Suis-je tombé dans le découragement, la désespérance ? En ai-je voulu à Dieu ?
  - Ai-je été reconnaissant ou ingrat ?
  - Ai-je fait des choses contre la foi (blasphèmes, spiritisme, etc) ?
  - Ai-je été vrai dans mes confessions précédentes ou ai-je caché des péchés volontairement ?
  - Ai-je communiqué en ayant des péchés graves sur la conscience ?
  - Est-ce que je refuse une partie de l'enseignement de l'Église ?

- Péchés commis contre son prochain (conjoint, enfants, collègues, famille, etc) :
  - Ai-je aimé et respecté mes parents ? les autres membres de ma famille ? Leur ai-je apporté mon aide dans les nécessités matérielles et spirituelles ?
  - Ai-je respecté ceux qui exercent une autorité sur moi ou ceux qui sont là pour m'aider ?
  - Ai-je méprisé, critiqué, cherché à abaisser l'autre ?
  - Ai-je agressé verbalement ou physiquement quelqu'un ? Ai-je pratiqué ou conseillé un avortement, une euthanasie, un suicide ?
  - Dans la vie conjugale, suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église sur l'ouverture à la vie et le respect de celle-ci ?
  - Ai-je cherché à me venger ? Ai-je souhaité du mal à autrui ?
  - Ai-je cédé à la rancune ? Ai-je refusé de pardonner ou de demander pardon ?
  - Ai-je été jaloux ? Ai-je convoité ?
  - Ai-je volé ? (si oui, ai-je ensuite rendu ?)
  - Ai-je enfreint la loi ou une règle ?
  - Ai-je triché ?
  - Ai-je menti ? Ai-je raconté des choses fausses sur quelqu'un pour lui nuire ?
  - Ai-je gardé le silence dans des situations où je pouvais encourager au bien ?
  - Ai-je refusé de rendre service ? Ai-je refusé de donner de mon temps ?
  - Ai-je porté attention aux autres ? aux plus faibles, aux plus démunis ?
  - Ai-je été généreux avec mon argent ?
  - Ai-je jugé les autres ?
  - Ai-je manqué de patience ?
  
- Péchés commis contre soi-même :
  - Ai-je su m'aimer comme il convient, m'accepter comme je suis ?
  - Me suis-je laissé aimer par les autres ? Me suis-je laissé aimer par Dieu ?
  - Ai-je pris soin de mon corps (santé, alimentation, exercice) ? Ai-je agi contre mon intégrité physique (stérilisation) ?
  - Ai-je abusé d'alcool ou consommé de la drogue ?
  - Ai-je été gourmand ?
  - Ai-je été impur (en pensées, en paroles ou en actes) ? Seul (pornographie, masturbation) ou avec d'autres (séduction, flirt, adultère) ?
  - Suis-je resté libre par rapport à l'argent, au succès, au pouvoir, au regard des autres ?
  - Ai-je été paresseux ?
  - Ai-je donné le meilleur de moi-même dans mon travail ou mes engagements ?
  - Ai-je gâché mon temps en faisant un mauvais usage d'internet et des moyens de communication ?
  - Ai-je eu des dépenses superflues ou imprudentes ?

Il est important de finir cet examen de conscience en renouvelant sa confiance en la miséricorde de Dieu, « *car si notre cœur nous accuse, Dieu est plus grand que notre cœur* » (1Jn 3,20).

On peut redire avec Ste Thérèse de l'Enfant Jésus :

« Si j'avais commis tous les crimes possibles, j'aurais toujours la même confiance, je sens que toute cette multitude d'offenses serait comme une goutte d'eau jetée dans un brasier ardent ».