

## GUIDE POUR L'EXAMEN DE CONSCIENCE

On peut pécher (*faire le mal*) en **pensée**, en **parole**, par **action** et par **omission**

On pèche en **pensée** lorsqu'on le veut dans son cœur même si on ne le fait pas en vrai.

On pèche en **parole** lorsqu'on dit une méchanceté ou un mensonge,

On pèche par **action** chaque fois qu'on fait quelque chose de mal,

On pèche par **omission** quand on ne fait pas quelque chose qu'on aurait dû faire, ou qu'on ne voit pas le bien à faire parce qu'on est trop occupé de soi



### AVEC DIEU : la piété

*Tu adoreras Dieu seul, et tu L'aimeras plus que tout (1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> Commandement)*

Dieu m'aime et pense toujours à moi. Et moi ?

Est-ce que je pense aussi à Lui, par une prière chaque jour ?

Est-ce que je pense que je suis devant le Roi du Ciel quand je prie ou que je suis à l'église : silence ? bonne tenue ?

Es-ce que je prie vraiment avec attention et amour ?

Est-ce que je pense à le remercier pour tout ce qu'Il me donne ? à Lui demander son aide dans les difficultés ?

**A la messe**, suis-je bien attentif, pour participer au sacrifice de Jésus, ou bien j'attends que cela finisse en pensant à autre chose ? je chahute avec mon voisin ?

**Avant la communion** : est-ce que je me prépare bien à recevoir Jésus dans mon âme ?

**Après avoir communié**, est-ce que je fais bien mon **action de grâce** une fois revenu à ma place ?

### AVEC LES AUTRES : la charité

*Tu aimeras ton prochain comme toi-même pour l'amour de Dieu (Matthieu 19,19)*

#### • Avec les parents : (4<sup>ème</sup> Commandement)

Est-ce que j'ai été gentil, affectueux, ou dur de cœur ? poli ou insolent ?

Ai-je toujours obéi ? tout de suite, ou ai-je attendu que mes parents se fâchent ?

Ai-je obéi avec le sourire, ou en traînant les pieds, en grognant ?

#### • En classe :

Est-ce que je respecte les profs ? Ou ai-je fait du « mauvais esprit » ?

Est-ce que j'ai chahuté, je me suis excité, j'ai été insolant ?

#### • Avec les personnes âgées, ou les handicapés :

Ai-je été respectueux ? affectueux et compatissant pour leurs infirmités ? patient ? ou est-ce que je me suis moqué ?

#### • Avec les autres de mon âge (frères, sœurs, cousins, amis)

#### Bonté ou égoïsme :

Est-ce que je sais laisser à un autre ce qu'il y a de mieux, ou ai-je choisi pour moi la meilleure place, le meilleur morceau ?

Est-ce que j'ai su accepter ceux que j'aime le moins, qui restent seuls, ceux qu'on « laisse tomber » ou les ai-je refusés ?

Est-ce que je me suis occupé d'abord de moi, de mes affaires, de ce qui me plaît, ou ai-je cherché à faire plaisir aux autres avant de m'occuper de moi ?

Est-ce que j'ai aidé celui qui était en difficulté ? ou j'ai fait comme si je ne voyais pas ?

Est-ce que j'ai accepté de prêter mes affaires ? ou je refuse à chaque fois ?

### **Douceur ou colère :** (5<sup>ème</sup> Commandement)

Est-ce que je me suis disputé, battu ? ai-je été brutal ?

Est-ce que j'ai dit des choses méchantes ? exprès pour faire de la peine ?

### **Humilité ou orgueil :**

Est-ce que j'ai voulu être le chef et commander (dans les jeux par exemple) ? Est-ce que j'ai été bon joueur, ou ai-je boudé si je n'ai pas gagné ?

Est-ce que j'ai voulu avoir toujours raison, ou ai-je su reconnaître mes torts ?

Est-ce toujours la faute de l'autre ?

Est-ce que je me vexe facilement si on me fait une remarque qui ne me plaît pas ?

Est-ce que je me suis moqué de quelqu'un ? pour lui faire vraiment de la peine ou simplement pour le taquiner ?

Est-ce que j'ai accepté d'aller lui demander pardon ? d'y aller le « premier » ?

### **Pardon ou rancune, vengeance :**

Si quelqu'un m'a fait du mal, lui ai-je gardé rancune, indéfiniment ? ou est-ce que je lui ai pardonné ?

Ai-je cherché à rendre le mal pour le mal (me venger) ?

### **Vol :** (7<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> Commandement)

Est-ce que j'ai pris ce qui est à quelqu'un d'autre ? quoi ? (argent, objet...)

Est-ce que j'ai gardé des choses qui sont aux autres ?

Est-ce que je l'ai rendu en bon état ? est-ce que je suis décidé à le faire ?

### **Médiasance, calomnie :** (8<sup>ème</sup> Commandement)

Est-ce que j'ai rapporté ?

Est-ce que j'ai dit du mal des autres ? était-ce vrai (médiasance) ou l'ai-je inventé (calomnie) ?

### **Comment se confesser :**

Tu vas simplement vers le prêtre, tu t'assois ou te mets à genoux, puis tu dis :

**« bénissez-moi mon père, parce que j'ai péché. Je ne me suis pas confessé depuis ..... ».**

Le prêtre te benit, tu fais alors ton signe de croix.

Tu dis ensuite tes péchés. Quand tu as fini, le prêtre peut te donner quelques conseils puis te donnera une pénitence (prière à faire pour remercier Dieu et pour réparer tes fautes), il t'invite ensuite à exprimer le regret de tes péchés dans un acte de contrition que tu récites :

**« 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 »**

Et au nom de Jésus, le prêtre te remettra **tous** tes péchés : il lève la main en signe d'imposition, c'est l'amour de Dieu qui descend sur toi. Quand il a fini tu dis

**« Amen. »**

et tu fais ton signe de croix.