

<http://www.eglisealareunion.org/?Se-preparer-a-la-confession>

# Se préparer en examinant sa vie

Date de mise en ligne : mercredi 7 mars 2018

---

Copyright © Diocèse de La Réunion - Tous droits réservés

---

**Une confession, cela se prépare. Tranquillement, quelques heures ou quelques jours avant d'aller rencontrer un prêtre pour recevoir le sacrement de réconciliation, il est bon de prendre le temps d'une relecture de vie, d'un examen de conscience.**

**Première étape** : s'arrêter. Faire silence. Prendre le temps de s'ouvrir à Dieu. Demander à l'Esprit-Saint de nous éclairer.

**Deuxième étape** : rendre grâce. Se remettre en mémoire toutes les bonnes choses reçues de Dieu, souvent à travers les mains, le comportement d'autres personnes. Tout ce qui nous a dynamisé, rendu plus paisible, ou joyeux, ou plus confiant. Prendre le temps de le remercier pour tout cela. Même quand cela va très mal, on peut toujours trouver une raison de grâce, ne serait-ce que d'être vivant et de pouvoir s'adresser à Dieu.

**Troisième étape** : se souvenir. Depuis notre dernière confession, que s'est-il passé/ ?  
Plusieurs manières de faire :

â€” Dérouler chronologiquement le fil de notre vie en étant attentif à ce qui a été difficile, ce qui nous semble confus, ce qui nous attriste et qui, en y regardant de plus près, engage notre responsabilité. Oser regarder cela en face, avec humilité, confiant dans la miséricorde de Dieu.

â€” Toujours en revoyant notre vie passée (depuis notre dernière confession), reprendre la « /grille/ » proposée par le « /Je confesse à Dieu/ », quand nous demandons pardon pour les péchés commis « /en pensée, en parole, par action et par omission/ ».

â€” Relire tranquillement les Dix commandements ([Exode 20, 1-17](#)) en s'arrêtant sur l'un ou l'autre qui nous « /attire/ » ou au contraire qui nous rebute. Prendre le temps d'y réfléchir, d'aller plus loin qu'une lecture littérale et superficielle.

De temps en temps compléter cette réflexion par la lecture des [commandements de l'Église](#).

â€” Reprendre la liste des sept vertus catholiques. Les trois vertus théologales (foi, espérance, charité) concernent notre relation à Dieu : il nous les donne mais nous avons le devoir de les faire fructifier. Les quatre vertus cardinales (justice, prudence, force, tempérance) concernent notre relation aux autres et à nous-même.

Noter que nous avons failli dans l'exercice de telle ou telle vertu nous indique en même temps dans quel sens porter ensuite nos efforts.

â€” S'aider de la liste des péchés capitaux : orgueil, avarice, luxure, envie, gourmandise, colère, paresse. Ces péchés sont nommés « /capitaux/ » parce qu'en les commettant, on ouvre la porte à d'autres péchés. D'où l'intérêt de les repérer/ ! Là encore, ne pas en rester à une lecture superficielle.

**Quatrième étape** : Nos péchés identifiés, reconnus, on peut en demander pardon à Dieu ! C'est aussi le moment de réfléchir à l'avenir : penser à une manière de réparer le tort fait à notre prochain s'il y a lieu, voir ce qui serait à modifier dans notre façon de vivre pour essayer de ne pas retomber dans tel péché, décider de la date de notre confession suivante...

**Cinquième étape** : Remercier Dieu et... rencontrer un prêtre pour recevoir le sacrement de réconciliation.