

# EXAMEN DE CONSCIENCE BASÉ SUR LES DIX COMMANDEMENTS POUR SE PRÉPARER À RECEVOIR LE SACREMENT DE LA RÉCONCILIATION

Lorsque tu reçois le pardon de Dieu, c'est comme si tu n'avais jamais péché. Peu importe ce que tu as fait. Par l'absolution dans la sainte confession, le péché n'est pas seulement pardonné, mais il n'existe plus ! Imagine un peu ! Quelle libération !

Aie le courage de te laisser libérer par Christ de tout ce qui t'alourdit !

## **1. Je suis le Seigneur ton Dieu. Tu n'auras pas d'autre Dieu.**

*Dieu voudrait avoir la première place dans ta vie.* Est-ce que j'ai remis ma relation avec Lui à plus tard ? Est-ce que je ne prie que lorsque j'ai besoin de Lui ? A quoi ressemble ma vie de prière ? Est-ce que je crois que Dieu peut m'aider ? Certaines personnes sont-elles plus importantes pour moi que Dieu ? Est-ce que j'ai fait d'autres personnes mes idoles ? Ai-je été superstitieux, ai-je eu recours à la pratique du pendule, ai-je cru aux horoscopes ?

## **2. Tu ne prononceras pas le nom de Dieu en vain**

*Dieu ne veut rien d'autre que ton bonheur.* Ai-je du respect pour Dieu ? Me suis-je moqué de Lui ? Ai-je critiqué l'Église sans amour ? Dans quelle mesure suis-je conscient que je suis moi-même une partie de l'Église, et qu'en tant que chrétien baptisé je représente l'Église par mes pensées, mes paroles et mon comportement ? Est-ce que j'ai du mal à me présenter comme chrétien ?

## **3. Tu sanctifieras le jour du Seigneur**

*Le dimanche est le jour du Seigneur.* Quelle est l'importance de la Sainte Messe pour moi ? Est-ce que je vais à la messe le dimanche ? Est-ce que j'ai communié à la légère, sans penser à Celui que je recevais ? Est-ce que le fait d'aller à la messe a des conséquences sur ma vie ?

## **4. Honore ton père et ta mère**

*Dieu m'a offert un père et une mère. Comment est ma relation avec mes parents ? Le contact avec eux est-il important pour moi ? Est-ce que je peux leur pardonner ? Est-ce que je prie pour eux ? Comment est-ce que je me comporte à l'égard de ceux qui ont une responsabilité envers moi ? Comment est-ce que je me comporte avec les personnes envers lesquelles j'ai une responsabilité ?*

## **5. Tu ne tueras pas**

*Mon corps m'a été confié par Dieu, mais, ultimement, il ne m'appartient pas. Ai-je par imprudence mis en danger ma vie, ma santé et celle des autres ? Ai-je blessé les autres, que ce soit par des paroles ou des actes ? Ai-je incité les autres à faire des actes mauvais ? (avortement, alcool, consommation de drogues...) Ai-je été rancunier ou vindicatif ? Ai-je été prêt à me réconcilier et à contribuer à la paix ?*

## **6. Tu ne commettras pas d'adultère**

*Dieu nous a offert la sexualité et il souhaite que nous en ayons une utilisation saine. Me suis-je attardé sur des pensées ou des souvenirs impurs ? Ai-je cherché l'excitation sexuelle dans des films, des livres, sur Internet ou dans des divertissements ? Ai-je commis des actes impurs ? Seul(e) en me masturbant ou avec d'autres ?*

Pour les personnes mariées : est-ce que j'ai traité mon conjoint avec respect et amour dans les relations sexuelles ? Ou ai-je seulement recherché mon propre plaisir ? Ai-je gardé la fidélité conjugale ?

## **7. Tu ne voleras pas**

*La propriété est un droit humain. Ai-je volé ? Quoi et combien ? Ai-je gardé des objets trouvés/prêtés ? Ai-je pris soin des biens des autres ou de mes propres biens ? Ai-je été avide d'argent ? Ai-je été avare, envieux, dépensier ? Ai-je fraudé au niveau des impôts ? Puis-je assumer mon mode de vie face à la détresse des autres ?*

## **8. Tu ne feras pas de faux témoignages**

*Dieu veut que je reste honnête et que je ne nuise pas aux autres par mes paroles.* Est-ce que je m'efforce de penser du bien des autres ou est-ce que je porte des jugements hâtifs ? Est-ce que je donne aux autres l'opportunité de corriger mes préjugés ? Est-ce que je dénigre les autres pour en tirer un avantage personnel ? Est-ce que je parle des autres sans amour ? Ai-je menti ou trompé les autres pour en tirer profit ? Ai-je été sincère ? Ai-je voulu paraître meilleur et plus important que ce que je suis en réalité ? Ai-je gardé les secrets qui m'ont été confiés et respecté les secrets des autres ? Ai-je tenu ma parole ?

## **9. Tu ne désireras pas la femme de ton prochain**

*Dieu protège la relation pour toute la vie entre l'homme et la femme dans le mariage.* Quel est mon comportement conjugal, pré-conjugal ou extra-conjugal ? Suis-je conscient que la sexualité est un don de Dieu pour exprimer l'amour ? Suis-je attentif aux personnes du sexe opposé ou est-ce que je parle des hommes/des femmes avec mépris ? Est-ce que je m'efforce d'aimer l'autre comme j'aimerais être aimé de lui / d'elle ?

## **10. Tu ne convoiteras pas le bien du prochain**

*Dieu m'appelle à respecter la propriété de mon prochain.* Quel est mon rapport à la propriété d'autrui ? Est-ce que je suis reconnaissant pour ce que j'ai ? Est-ce que je cède immédiatement à mes désirs ou est-ce que je peux aussi renoncer à quelque chose ? Quand ai-je été généreux avec les autres pour la dernière fois ? Suis-je prétentieux ou trop ambitieux ? Comment est-ce que je gère les vexations ? Est-ce que je veux toujours être à la première place ? Est-ce que je peux me dépasser pour quelque chose ? Suis-je jaloux ? Est-ce que je me mets facilement en colère ? Est-ce que j'insiste sur mon droit ? Est-ce que je suis belliqueux ? Est-ce que je cherche souvent à avoir le dernier mot ? Est-ce que j'aime être le centre de l'attention ? Ai-je tendance à me justifier ?

## PRIÈRE DE SAINTE FAUSTINE KOWALSKA

Aide-moi, Seigneur, pour que mes yeux soient miséricordieux, pour que je ne soupçonne jamais personne ni ne juge selon les apparences, mais que je perçoive ce qu'il y a de beau dans l'âme de mon prochain et que je lui vienne en aide.

Aide-moi, Seigneur, pour que mon ouïe devienne miséricordieuse, que je me penche sur les besoins de mon prochain, que mes oreilles ne restent pas indifférentes à la souffrance et aux plaintes de mon prochain.

Aide-moi, Seigneur, pour que ma langue devienne miséricordieuse, pour ne jamais parler de manière désobligeante de mon prochain, et pour avoir au contraire pour chacun une parole de consolation et de pardon.

Aide-moi, Seigneur, pour que mes mains soient charitables et pleines de bonnes actions, que je ne fasse que du bien à mon prochain, que je prenne sur moi des travaux plus difficiles et plus pénibles.

Aide-moi, Seigneur, pour que mes pieds soient miséricordieux, qu'ils courent toujours au secours de mon prochain et qu'ils dominent leur propre lassitude et fatigue. Mon vrai repos est dans le service du prochain.

Aide-moi, Seigneur, à avoir un cœur miséricordieux, pour que je ressente toutes les souffrances de mon prochain, que je ne refuse mon cœur à personne, que j'entretienne des relations sincères même avec ceux dont je sais qu'ils abuseront de ma bonté. Et moi-même, je m'enfermerai dans le Cœur miséricordieux de Jésus.

