

« Examen de conscience »

Confiteor:

Je confesse à Dieu Tout-Puissant, je reconnais devant mes frères et soeurs, que j'ai péché, en pensé, en parole, par action et par omission. Oui, j'ai vraiment péché, c'est pourquoi je supplie la bienheureuse Vierge Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi, mes frères et soeurs de prier pour moi, le Seigneur notre Dieu. Amen.

***omission**: négligence, oubli par défaut, omettre de dire ou de faire quelque chose qui est en notre devoir d'enfant de Dieu de dire ou de faire.

*Le péché peut concerner Dieu, le prochain ou soi-même #1853

*Le péché est mortel selon 3 conditions: grave, fait en pleine conscience, et de plein gré. #1857

*Les 10 commandements se résument en: Le Seigneur ton Dieu est l'unique Seigneur. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force. Et tu aimeras ton prochain comme toi-même. (Mat 22, 37)

« **Les 10 commandements** » (Livre de l'Exode 20, 1-18) catéchisme #2052-#2557

**1. Et Dieu prononça toutes les paroles que voici : « Je suis le Seigneur ton Dieu, qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte, de la maison d'esclavage.
Tu n'auras pas d'autres dieux que moi.**

Tu ne feras aucune idole, aucune image de ce qui est là-haut dans les cieux, ou en bas sur la terre, ou dans les eaux par-dessous la terre. Tu ne te prosterner pas devant ces images, pour leur rendre un culte. Car moi, le Seigneur ton Dieu, je suis un Dieu jaloux : chez ceux qui me haïssent, je punis la faute des pères sur les fils, jusqu'à la troisième et la quatrième génération ; mais ceux qui m'aiment et observent mes commandements, je leur garde ma fidélité jusqu'à la millième génération.

Ex: Ais-je pratiqué de la divination, magie, sorcellerie, occultisme, satanisme, spiritisme, yoga, horoscope, table de ouija, voyance, tireuse de cartes, nécromancie, idolâtries? Ais-je été voir un charlatan ou autre pour connaître l'avenir ou pour obtenir certains pouvoir ou certaine faveur? #2115+

Est-ce que Dieu est au centre de ma vie? Qu'elle est ma vie de prière? Est-ce que je me laisse facilement distraire pendant la prière? Est-ce que je combats contre ces distractions dans la prière? Est-ce que j'accepte l'épreuve? Est-ce que je me laisse aller au découragement? Suis-je fâché contre Dieu? Est-ce que je fais confiance à Dieu et m'en remet à sa providence? Suis-je lié par la peur de quelque chose ou la peur de m'engager qui me paralyse et m'empêche d'accomplir ma mission confiée par Dieu sur la terre? Ais-je d'autres dieux dans ma vie? Est-ce que je porte une importance excessive à mon

apparence, à des scrupules(hésitation à agir, inquiétude morale provenant de la crainte de commettre un péché qui dépasse l'équilibre morale)...etc? Suis-je lié par des dominations spirituelles, addictions quelconques: doom scrolling sur (médias sociaux, musiques, téléphone, télévision, facebook, messenger, instagram, tik talk, snap chat...immoralité véhiculé via ces médias sociaux...etc.) qui prennent trop de place dans ma vie et pire, enlève la première place à Dieu? Ais-je de fausses conceptions de Dieu? Superstition ou rituels quelconques dans lesquels je mets ma foi au lieu de faire confiance à Dieu? Suis-je orgueilleux comme rechercher l'attention des autres sur soi par l'apitoiement sur soi-même, vouloir se suffire à soi-même, refuser l'aide des autres, refuser la miséricorde de Dieu, se vanter de façon prétentieuse (trop satisfait de ses mérites), vouloir être meilleur que les autres, dominer l'autre, manipulation, user d'abus de pouvoir sur mon entourage, vouloir toujours avoir raison, ne pas écouter l'avis des autres, les rabaisser, difficulté à accepter les reproches, refus de reconnaître ses torts...etc?

2. Tu n'invoqueras pas le nom du Seigneur ton Dieu pour le mal, car le Seigneur ne laissera pas impuni celui qui invoque son nom pour le mal.

Ex: blasphèmes, parjure (faux serment), utilisation des mots sacrés sans respect, sacré, jurer par Dieu, utiliser le nom de Dieu=OMG. Est-ce que je respecte Dieu dans l'eucharistie, l'église et les sacramentaux? Ais-je fais une préparation spirituelle comme le jeûne eucharistique, examen de conscience, confession si conscient d'un péché mortel, est-ce que je reconnais la présence réelle de Jésus dans l'eucharistie...etc

3. Tu feras du sabbat(dimanche) un mémorial, un jour sacré. Pendant six jours tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage ; mais le septième jour est le jour du repos, sabbat en l'honneur du Seigneur ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni tes bêtes, ni l'immigré qui réside dans ta ville. Car en six jours le Seigneur a fait le ciel, la terre, la mer et tout ce qu'ils contiennent, mais il s'est reposé le septième jour. C'est pourquoi le Seigneur a béni le jour du sabbat et l'a consacré.

Ex: Est-ce que je vais à la messe (ou arrive volontairement en retard) le dimanche et les 2 jours solennel d'obligation (Noël et Jour de l'an)? (l'Église demande d'aller à la messe chaque dimanche, à Noël et au Jour de l'an et, au minimum, de recevoir la communion et le sacrement du pardon 1 fois par an, préférablement dans le temps de Pâques). Est-ce que je fais pénitence les jours demandés par l'Église (mercredi des cendres et Vendredi saint au pain et à l'eau selon mes capacités, jeûne eucharistique, jeûne le vendredi en mémoire de la passion de Jésus)? Ais-je travailler le dimanche ou fait travailler lorsque pas nécessaire? Est-ce que je réserve plus de temps pour le Seigneur le dimanche? Est-ce que je prends du temps en famille ou pour visiter ma famille? Le dimanche est un jour de repos pour cultiver notre vie familiale, sociale, culturelle et religieuse. Attention: Le sabbat est fait pour l'homme et non pas l'homme pour le sabbat. Le Seigneur veut l'amour au-delà de la loi strict.

4. Honore ton père et ta mère, afin d'avoir longue vie sur la terre que te donne le Seigneur ton Dieu.

Ex: Ais-je de la gratitude, du respect et de l'obéissance pour mes parents et leur porte aide? Est-ce que je leur fais de la peine? Est-ce que je me dispute avec eux ou avec mes sœurs et frères?

#2248 « Dieu veut que après Lui, nous honorions nos parents (à qui nous devons la vie) et ceux qu'Il a, pour notre bien, revêtus d'autorité »

Respecter les autorités comme le pape, les évêques et les prêtres, ne pas parler en mal contre eux. Respecter le gouvernement, municipalité, employeurs et les règlements instaurés pour la sécurité et le bon fonctionnement en société tant que cela n'aille pas à l'encontre de la volonté de Dieu

« Il faut obéir à Dieu plutôt qu'aux hommes » (Act. 5, 29).

Ne pas exaspérer nos enfants en leur demandant plus qu'ils ne peuvent supporter, en ne montrant pas d'affectivité ou par abus de pouvoir, manipulation, négligence, en les malmenant sans raison.

#2252 « Les parents sont les premiers responsables de l'éducation de leurs enfants dans la foi, à la prière et à toutes les vertus. Ils ont le devoir de pourvoir dans toute la mesure du possible aux besoins physiques et spirituels de leurs enfants. »

5. Tu ne commettras pas de meurtre.

La vie humaine est sacrée, de son commencement à son terme. Ex: homicide, avortement, euthanasie, suicide, coopération par omission ou encouragements dans ces actes de près (ex: personnels qui font l'avortement) ou de loin (ex: acheter des produits en sachant que les fournisseurs financent les cliniques d'avortement), pensées suicidaires, scarifications, mutilation, drogue, alcool, tabac, paroles négatives et blessantes sur soi-même ou sur mon prochain allant contre le don de la vie, don de Dieu.

« Et Moi, je vous dis que quiconque se mettra en colère contre son frère sera passible du jugement » (Matthieu 5, 21-22).

Colère, emportement, haine, discorde, dispute, division, médisance et diffamation qui porte atteinte à la réputation d'autrui *une parole peut tuer. Refus de pardonner, donner de mauvais conseils *Le baptisé est appelé à être artisan de paix et travailler à l'unité, le pardon et la fraternité dans notre famille, au travail, entre amis et là où le Seigneur nous envoie.

6. & 9. Tu ne commettras d'impureté, tu ne commettras pas d'adultère?

Ex: Infidélité conjugale, acte sexuel sans se soucier du bien de mon époux ou épouse de façon égoïste, pour seul but de se plaire à soi-même, sans se donner et se recevoir mutuellement. Impureté, séduction, flirt, manque de modestie, port de vêtements provocants pouvant faire tomber mon prochain dans l'impureté, concupiscence de la chair par la convoitise des yeux, le regard, et par désir et pensées impures, propos et blagues malsaines et à double sens. Acte sexuel contre nature (bestialité, sodomie, inceste), fornication (relations sexuelles avant le mariage), co-habitation hors mariage, débauches, pornographie, masturbation, pratiques homosexuelles, refuser son identité sexuelle, polygamie, orgies, ripailles, excès quelconque: gourmandise, boulimie, anorexie, luxure. Suis-je ouvert à la vie: stérilisation, contraception (condom, stérilet, pilule...ect.).

2528 du catéchisme de l'église catholique- « Quiconque regarde une femme avec convoitise a déjà commis dans son coeur l'adultère avec elle » (Mt 5, 28).

2530 -La lutte contre la convoitise charnelle passe par la purification du coeur et la pratique de la tempérance.

2531 - La pureté du coeur nous donnera de voir Dieu : elle nous donne dès maintenant de voir toute chose selon Dieu.

2532 - La purification du coeur exige la prière, la pratique de la chasteté, la pureté de l'intention et du regard.

2533 - La pureté du coeur demande la pudeur qui est patience, modestie et discrétion. La pudeur préserve l'intimité de la personne.

7. Tu ne commettras pas de vol.

Ex: Ais-je volé, emprunté sans l'accord du propriétaire ou vandalisé (volontairement abîmé) l'argent, un objet, un bien matériel de mon prochain? Ais-je rendu ou réparé ce bien à son propriétaire? Ais-je demandé pardon? Ais-je acheté des objets en sachant qu'ils étaient volés? Ais-je copié ou triché à un examen, au jeu...ect? Est-ce que je fais l'aumône (partage mes biens avec les plus pauvres)? Est-ce que je mets mes talents au service de Dieu et de mon prochain? Est-ce que je cultive la paresse ou procrastine (remet à demain ce que je peux faire aujourd'hui)? Est-ce que je gaspille la nourriture ou les biens matériels?

#2459 catéchisme - L'homme est lui-même l'auteur, le centre et le but de toute la vie économique et sociale. Le point décisif de la question sociale est que les biens créés par Dieu pour tous arrivent en fait à tous, suivant la justice et avec l'aide de la charité.

8. Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain.

Ex: Suis-je vrai dans ce que je dis et fais? Ais-je un pied dans le Seigneur et un pied dans le monde? Ais-je rougis de rendre témoignage au Seigneur? Ais-je volontairement omis de dire un péché à une confession? Ais-je respecté le secret sacramentel ou professionnel? Ais-je trahi mon prochain en révélant une confidence ou en brisant sa réputation? Ais-je dis un mensonge, calomnie, parjure (promesse dont on a pas l'intention de tenir) ou participé par omission de dire la vérité que je connais? Ais-je fais réparation? Ais-je commis un scandale (propos ou acte public condamnable et dégradant, qui peut amener d'autres à péché)

« malheur par qui le scandale arrive, il vaudrait mieux pour lui qu'on mis à son cou une pierre de moulin et qu'on le jeta à la mer que s'il scandalisait un seul de ces petits » (Luc 17,1).

3 questions à se poser avant de parler:

1. Est-ce que l'information porte atteinte à la réputation de cette personne?
2. Est-ce que l'information est vraie et fondée?
3. Est-ce utile de transmettre cette information?

10. Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain ; tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, ni son serviteur, ni sa servante, ni son boeuf, ni son âne : rien de ce qui lui appartient.

« Là où est ton trésor, là sera ton coeur » (Mat. 6, 21)

Ex: Suis-je avide (désir sans mesure de la richesse, de la puissance ou d'un bien terrestre)? Ais-je commis une injustice qui a nuis au prochain dans ses biens matériels? Jalousie (envers une personne), Envie (envers un bien matériel), avoir de la tristesse face au bien ou à la situation d'autrui et vouloir l'avoir pour soi, souhaiter du mal au prochain, égoïsme, recherche de notre propre intérêt dans nos rapport avec les autres.

2554 - Le baptisé combat l'envie par la bienveillance, l'humilité et l'abandon à la providence de Dieu.

2556 - Le détachement des richesses est nécessaire pour entrer dans le Royaume des Cieux.