

# AIDE-MÉMOIRE POUR LA CONFESSION

---

## 1. Je me prépare

Avant de rencontrer le prêtre, je choisis un passage de la Bible (par exemple, l'un des textes de la messe du dimanche ou de la semaine).

**Je le médite :**

- Que me révèle-t'il du Seigneur ?
- Quels sont les appels au changement, à la conversion, que j'y trouve ?

Que s'est-il passé depuis ma dernière confession :

- Quels sont les événements qui me semblent marquer un refus ou une impossibilité d'aimer
  - Dieu ?
  - les autres (famille, milieu de travail...) ?
  - moi-même ?

Je retiens ce que je choisis de dire en confession.

---

*Laissez-vous réconcilier avec Dieu (2 Co 5, 20)*

## 2. Avec le prêtre, nous nous accueillons

Si c'est utile, je me présente brièvement au prêtre, je dis la date approximative de ma dernière confession.

- Je demande

*« Père, bénissez moi parce que j'ai péché. »  
Avec le prêtre, nous faisons le signe de la croix.*

- *Il est possible de dire cette prière :*

*« Je confesse à Dieu Tout Puissant, je reconnais devant mes frères que j'ai péché, en pensée, en parole, par action et par omission ; oui j'ai vraiment péché. C'est pourquoi je supplie la Vierge Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi mon Père, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu. »*

## 3. Nous écoutons la Parole de Dieu

J'indique au prêtre le texte biblique que j'ai retenu. Je peux en lire une ou deux phrases. Si je n'en ai pas choisi, le prêtre peut m'en proposer.

## 4. Je confesse l'Amour de Dieu et mon péché

Parce que je reconnais que le Seigneur m'aime et que je veux lui faire confiance ;  
parce que je reconnais que mon péché me sépare de l'Église, de ma communauté chrétienne ;  
j'exprime les péchés que je reconnais dans ma vie et qui obscurcissent en moi l'image de Dieu.

Le prêtre propose quelques mots d'orientation et de commentaire spirituels. Il suggère, au nom de l'Église, un signe de conversion et de pénitence.

- Je peux dire cet acte de contrition :

*« 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. »*

ou encore : *« J'ai blessé Celui que j'aime...! »*

## 5. J'accueille le pardon de Dieu pour en être témoin

Au nom de l'Église, le prêtre étend la main vers moi et dit :

*« Que Dieu notre Père vous montre sa miséricorde ; par la mort et la résurrection de son Fils il a réconcilié le monde avec lui et il a envoyé l'Esprit Saint pour la rémission des péchés : Par le ministère de l'Église, qu'il vous donne le pardon et la paix. Et moi, au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous vos péchés. »*

Je réponds : *« Amen »*

Le prêtre conclut : *« Allez dans la paix du Christ. »*

Après la confession, je prends un temps de silence pour rendre grâce à Dieu. Et j'envisage immédiatement de mettre en œuvre le geste de conversion qui a été décidé.

