



GUIDE DE CONFESSION

Préparation, déroulé et textes à connaître



Ce document est un outil pratique destiné à vous accompagner avant, pendant et après la confession. Gardez-le sur vous, relisez-le au calme. Il ne remplace pas la rencontre avec le prêtre, il la prépare.

PARTIE	CONTENU
1	Examen de conscience (préparation)
2	Déroulé de la confession, étape par étape
3	Textes à connaître (prières)
4	Le secret de la confession
5	Aide-mémoire à découper

Quand se confesser ? La plupart des paroisses proposent des créneaux fixes, souvent le **samedi matin entre 10h et 12h**. Pendant le **Carême**, des temps supplémentaires sont fréquents. Vous pouvez aussi appeler le secrétariat de votre paroisse pour un rendez-vous individuel.

Deux formats possibles : le confessionnal classique (grille, anonymat total) ou le face-à-face avec le prêtre. Les deux sont parfaitement valides.

1. EXAMEN DE CONSCIENCE

Accordez-vous **15 à 20 minutes au calme** avant la confession. Parcourez les questions ci-dessous avec honnêteté. Notez ce qui vous revient sur papier ou téléphone.

Envers Dieu

- Ai-je délibérément manqué la messe du dimanche ?
- Ai-je négligé la prière pendant une longue période ?
- Ai-je utilisé le nom de Dieu sans respect ou par colère ?
- Ai-je consulté des pratiques occultes (voyance, astrologie sérieuse) ?
- Ai-je douté de Dieu sans chercher à comprendre ?

Envers les autres

- Ai-je menti, et à qui ?
- Ai-je volé ou triché, même « un peu » ?
- Ai-je entretenu de la rancune, refusé de pardonner ?
- Ai-je médit ou calomnié quelqu'un ?
- Ai-je blessé volontairement par mes mots ou mon silence ?
- Ai-je été injuste envers un collègue, un proche, un inconnu ?
- Ai-je été violent physiquement ou verbalement ?
- Ai-je refusé d'aider quelqu'un qui en avait besoin ?

Envers soi-même

- Ai-je cédé à l'orgueil, au mépris des autres ?
- Ai-je nourri de la jalousie ou de l'envie ?
- Ai-je abusé d'alcool, de drogues, de nourriture ?
- Ai-je entretenu des comportements contraires à la chasteté ?
- Ai-je été paresseux dans mes responsabilités ?
- Ai-je entretenu du désespoir au lieu de faire confiance à Dieu ?

Note : Vous n'avez pas besoin de tout retenir. Confessez ce dont vous vous souvenez. La formule finale (« et de ceux que j'ai pu oublier ») couvre le reste.

MES NOTES PERSONNELLES

Utilisez cette page pour noter ce qui vous revient pendant votre examen de conscience. Elle est destinée à être détruite après la confession.

Rappel : détruisez cette page après votre confession. Ces notes sont strictement personnelles.

2. DÉROULÉ DE LA CONFESSION

Suivez ces étapes dans l'ordre. Le prêtre vous guidera si vous hésitez.

1

Signe de croix

En arrivant, faites le signe de croix.

2

Salutation

Dites : « Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché. » Si c'est votre première confession, ajoutez immédiatement : « C'est la première fois que je me confesse. »

3

Aveu des péchés

Soyez factuel. Dites ce que vous avez fait sans vous justifier. Formule simple : « Je m'accuse de... » puis énumérez. Terminez par : « Je m'accuse de tous ces péchés et de ceux que j'ai pu oublier. »

4

Conseil du prêtre

Écoutez. Le prêtre peut poser des questions ou donner un conseil.

5

Acte de contrition

Le prêtre vous demande de réciter l'acte de contrition (voir page suivante). Si vous oubliez les mots, exprimez votre regret sincèrement avec vos propres mots.

6

Absolution

Le prêtre prononce la formule d'absolution. Faites le signe de croix.

7

Pénitence

Le prêtre vous donne une pénitence (prière ou geste concret). Accomplissez-la le jour même.

3. TEXTES À CONNAÎTRE

Acte de contrition

*Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé,
parce que vous êtes infiniment bon et que le péché vous déplaît.
Je prends la ferme résolution,
avec le secours de votre grâce,
de ne plus vous offenser
et de faire pénitence.*

Alternative simplifiée : si vous oubliez cette prière, dites simplement avec vos mots que vous regrettez vos péchés et que vous voulez changer de vie. La sincérité compte davantage que la formule exacte.

Signe de croix

*Au nom du Père, et du Fils,
et du Saint-Esprit.
Amen.*

Notre Père (souvent donné en pénitence)

*Notre Père, qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi
à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation
mais délivre-nous du Mal.
Amen.*

Je vous salue Marie (souvent donnée en pénitence)

*Je vous salue, Marie, pleine de grâce,
le Seigneur est avec vous.
Vous êtes bénie entre toutes les femmes
et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.
Sainte Marie, Mère de Dieu,
priez pour nous, pauvres pécheurs,
maintenant et à l'heure de notre mort.
Amen.*

Gloire au Père (souvent donné en pénitence)

*Gloire au Père, et au Fils,
et au Saint-Esprit.
Comme il était au commencement,
maintenant et toujours,
et dans les siècles des siècles.
Amen.*



APRÈS LA CONFESSION

La confession ne s'arrête pas à la porte du confessionnal. Prenez **cinq minutes au calme** dans l'église après l'absolution.

Accomplissez votre pénitence immédiatement si c'est une prière. Ne remettez pas au lendemain.

Remerciez Dieu avec vos propres mots, ou utilisez cette prière :

*Seigneur, je vous remercie
de m'avoir pardonné.
Aidez-moi à tenir mes résolutions
et à marcher dans votre lumière.
Amen.*

À quel rythme se confesser ?

Fréquence	Pour qui
Une fois par an (minimum)	Obligation pour tout catholique (canon 989, Code de droit canonique)
Une fois par mois	Recommandation classique pour progresser dans la vie spirituelle
Toutes les deux semaines	Rythme fréquent chez les pratiquants engagés ou en discernement vocationnel
Avant chaque grande fête	Noël, Pâques, Pentecôte, Toussaint, Assomption



4. LE SECRET DE LA CONFESSION

Le **sceau sacramentel** est absolu. Ce mot n'est pas une figure de style.

Un prêtre qui révélerait le contenu d'une confession encourt l'**excommunication automatique** selon le **canon 1388** du Code de droit canonique. Aucune exception. Aucun tribunal civil. Aucune menace.

Vous pouvez tout dire. Le prêtre oubliera volontairement. C'est sa discipline spirituelle et son obligation canonique.

*« Il y a plus de joie dans le ciel pour un seul pécheur
qui se convertit que pour quatre-vingt-dix-neuf justes
qui n'ont pas besoin de conversion. »*

Luc 15, 7

5. RÉPONSES AUX PEURS FRÉQUENTES

« Je ne me souviens pas de tout »

Confessez ce dont vous vous souvenez. La formule finale couvre le reste.

« Mon péché est trop grave »

Le prêtre a tout entendu. La confession existe précisément pour les fautes graves.

« Je vais m'embrouiller »

Le prêtre s'en fiche. Bégayez. Il vous aidera.

« Je retomberai dans le même péché »

La confession demande l'intention sincère, pas la garantie du résultat.

« J'ai honte »

Choisissez le confessionnal à grille. Vous êtes anonyme.



6. AIDE-MÉMOIRE (format portefeuille)

Découpez ce cadre et glissez-le dans votre portefeuille ou votre poche.

1. Signe de croix
2. « Bénissez-moi mon Père, parce que j'ai péché. »
3. « C'est la première fois » (si applicable)
4. « Je m'accuse de... » (péchés)
5. « ...et de ceux que j'ai pu oublier. »
6. Écouter le prêtre
7. Acte de contrition
8. Absolution + signe de croix
9. Accomplir la pénitence le jour même

Sources

- Catéchisme de l'Église catholique, art. 1422-1498, Libreria Editrice Vaticana, 1992
- Code de droit canonique, canons 959-991 et 1388, Jean-Paul II, 1983
- Daniel-Ange, Confession : sacrement de la joie retrouvée, Éd. des Béatitudes, 2005