

SCHÉMA POUR L'EXAMEN DE CONSCIENCE

1. Est-ce que je vais au Sacrement de Pénitence avec un désir sincère de purification, de conversion, de renouveau dans ma vie et d'amitié plus intime avec Dieu, ou bien est-ce que je le considère plutôt comme un poids, que je ne suis que rarement disposé à m'adosser ?
2. Ai-je oublié ou bien ai-je volontairement passé sous silence de graves péchés durant ma confession précédente ou mes confessions passées ?
3. Ai-je accompli la pénitence qui m'a été imposée ? Ai-je réparé les torts que j'ai commis ? Ai-je cherché de mettre en pratique les résolutions que j'avais prises pour corriger ma vie d'après l'Évangile ?

Chacun s'examine à la lumière de la parole de Dieu.

Pourquoi te désoler, ô mon âme, et gémir sur moi? Espère en Dieu! De nouveau je rendrai grâce: il est mon sauveur et mon Dieu (Ps 41,12).

mais ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles; ils déploient comme des ailes d'aigles, ils courent sans se lasser, ils marchent sans se fatiguer (Is 40,31).

Car moi, je connais les pensées que je forme à votre sujet – oracle du Seigneur –, pensées de paix et non de malheur, pour vous donner un avenir et une espérance (Jr 29,11).

Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de paix dans la foi, afin que vous débordiez d'espérance par la puissance de l'Esprit Saint (Rm 15,13).

Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos (Mt 11,28).

Toi, mon abri, mon bouclier! j'espère en ta parole (Ps 118,114).

Soyez forts, prenez courage, vous tous qui espérez le Seigneur (Ps 30,25).

Moi, Jérusalem, je veux guetter le Seigneur, attendre Dieu mon Sauveur ; lui, mon Dieu, m'entendra (Mi 7,7).

L'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné (Rm 5,5).

Que ton amour, Seigneur, soit sur nous comme notre espoir est en toi (Ps 32,22).

Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ: dans sa grande miséricorde, il nous a fait renaître pour une vivante espérance grâce à la résurrection de Jésus Christ d'entre les morts (1 P 1,3).

I. Le Seigneur dit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur »

1. Mon cœur est-il vraiment orienté vers Dieu ; puis-je dire que je l'aime vraiment au-dessus de toute chose et avec l'amour d'un fils qui observe fidèlement ses commandements ? Est-ce que je me laisse trop absorber par les choses matérielles ? Est-ce que mon intention est toujours droite lorsque j'agis ?
2. Est-elle ferme la foi que j'ai en Dieu, qui dans son Fils nous a adressé sa Parole ? Ai-je donné ma pleine adhésion à la doctrine de l'Eglise ? Ai-je eu à cœur ma formation chrétienne, en écoutant la parole de Dieu, en participant à la catéchèse, en évitant tout ce qui peut mettre en danger la foi ? Ai-je toujours professé avec courage et sans crainte ma foi en Dieu et dans l'Eglise ? Ai-je tenu à me démontrer chrétien dans la vie privée et la vie publique ?
3. Ai-je prié le matin et le soir ? Est-ce que ma prière est un vrai entretien cœur à cœur avec Dieu, ou bien n'est-elle qu'une pratique extérieure vide de sens ?
4. Ai-je du respect et de l'amour envers le saint nom de Dieu, ou l'ai-je offensé par des blasphèmes, de faux-serments, en le nommant en vain ? Ai-je manqué de respect envers Notre Dame et envers les Saints ?
5. Est-ce que je sanctifie le Jour du Seigneur et les fêtes de l'Eglise, en prenant part active, avec attention et dévotion, aux célébrations liturgiques et spécialement à la Messe ? Ai-je évité d'exercer un travail non nécessaire les jours de fête ? Ai-je observé le précepte de la confession au moins annuelle et de la communion pascale ?
6. Y a-t-il pour moi d'« autres Dieux », c'est-à-dire des manifestations ou des choses qui m'intéressent davantage ou dans lesquelles j'ai plus de confiance qu'en Dieu, par ex.: richesse, superstitions, spiritisme et autres formes de magie?
7. Ai-je écouté la voix de l'Esprit Saint ? Je demande pardon pour toutes les fois où je n'ai pas voulu écouter l'Esprit, préférant m'écouter moi-même.

II. Le Seigneur dit : « Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés ».

1. Est-ce que j'aime vraiment mon prochain, ou bien est-ce que j'abuse de mes frères, en me servant d'eux pour mes intérêts et en leur réservant un traitement que je ne voudrais pas avoir pour moi ? Ai-je été occasion de scandale par mes paroles ou mes actions ?
2. Dans ma famille, ai-je contribué avec patience et vrai amour au bien et à la sérénité des autres ? Ai-je eu le courage de rechercher la paix entre mes frères, mes amis et mes parents ?

Pour chaque membre de la famille :

Pour les enfants. Ai-je été obéissant envers mes parents, les ai-je respectés et honorés ? Leur ai-je prêté mon aide dans les nécessités spirituelles et matérielles ? Me suis-je appliqué à l'école ? Ai-je respecté les autorités ? Ai-je donné le bon exemple en toute situation ?

Pour les parents. Me suis-je préoccupé de l'éducation chrétienne de mes enfants ? Leur ai-je donné le bon exemple ? Les ai-je soutenus et dirigés par mon autorité ?

Pour les époux. Ai-je toujours été fidèle dans mes affections et dans mes actions ? Ai-je eu compréhension dans les moments d'inquiétude ?

3. Est-ce que je sais donner du mien, sans égoïsme mesquin, à qui est plus pauvre que moi ? Pour ce qui dépend de moi, est-ce que je défends les opprimés et est-ce que j'aide les nécessiteux ? Ou bien est-ce que je traite mon prochain avec suffisance ou dureté, spécialement les pauvres, les faibles, les personnes âgées, les marginaux, les immigrés ?

Ai-je eu le courage de reconnaître la dignité infinie de toute vie humaine ? Ai-je été complice et/ou ai-je commis directement des abus de conscience, de pouvoir et des abus sexuels ? Ai-je utilisé le ministère de la prêtrise ou de la vie religieuse pour commettre ces terribles péchés ? Ai-je reconnu ou défendu la dignité des femmes ? Ai-je donné une justification doctrinale à des traitements inhumains ? Ai-je été un obstacle à une Église synodale ? Ai-je transformé mon autorité en pouvoir ?

Je demande pardon lorsque je n'ai pas reconnu le droit et la dignité de toute personne humaine, en la discriminant et en l'exploitant. Je demande pardon pour toutes les fois où j'ai volé l'espoir, l'amour et l'identité des jeunes générations. Je demande pardon pour mon indifférence face aux tragédies de notre monde.

Suis-je conscient de la mission qui m'est confiée ? Ai-je participé aux œuvres d'apostolat et de charité de l'Église, aux initiatives et à la vie de la paroisse ? Ai-

je prié et offert ma contribution pour les besoins de l'Église et du monde, par exemple pour l'unité de l'Église, pour l'évangélisation des peuples, pour l'établissement de la justice et de la paix ?

4. Ai-je à cœur le bien et la prospérité de la communauté humaine dans laquelle je vis ou est-ce que ne prends soin que de mes intérêts personnels ? Est-ce que je participe, autant que possible, aux initiatives qui entendent promouvoir la justice, la moralité publique, la concorde, les œuvres de bienfaisance ? Ai-je accompli mes devoirs civils ? Ai-je régulièrement payé les impôts ? Ai-je commis des péchés contre la création ? Je demande pardon pour toutes les fois où j'ai contribué à transformer la création de jardin en un désert.
5. Suis-je juste, appliqué, honnête dans mon travail, plein de bonne volonté pour aider au bien commun ? Ai-je donné le juste salaire aux ouvriers et à tous mes subordonnés ? Ai-je observé les contrats et tenu mes promesses ?
6. Ai-je prêté l'obéissance et le respect dus aux légitimes autorités ?
7. Si j'ai une charge ou si je remplis des fonctions de direction, est-ce que je ne m'occupe que de mon avantage personnel ou bien est-ce que je porte attention au bien des autres, dans un esprit de service ?
8. Ai-je pratiqué la vérité et la fidélité ou bien ai-je fait du mal à mon prochain par des mensonges, des calomnies, des déductions, des jugements téméraires, la violation de secrets ?
9. Ai-je attenté à la vie et à l'intégrité physique de mon prochain, en ai-je offensé l'honneur, en ai-je lésé les biens ? Ai-je procuré ou conseillé l'avortement ? Ai-je gardé le silence dans des situations où je pouvais encourager au bien ? Dans la vie matrimoniale suis-je respectueux de l'enseignement de l'Église au sujet de l'ouverture à la vie et à son respect ? Ai-je agi contre mon intégrité physique (par ex. la stérilisation) ? Ai-je toujours été fidèle même en esprit ? Ai-je gardé de la haine ? Ai-je été litigieux ? Ai-je prononcé des insultes et des paroles offensives, qui ont fomenté des mécontentements et des rancœurs ? Ai-je, de façon coupable et égoïste, omis de témoigner de l'innocence de mon prochain ? En conduisant ma voiture ou en utilisant d'autres moyens de transport, ai-je exposé au danger ma vie ou celle des autres ?
10. Ai-je volé ? Ai-je injustement désiré le bien d'autrui ? Ai-je lésé mon prochain dans ses biens ? Ai-je restitué ce que j'ai soustrait et réparé les dommages causés ?
11. Si j'ai reçu des torts, me suis-je montré disposé à la réconciliation et au pardon par amour du Christ ou ai-je gardé de la haine dans le cœur et le désir de vengeance ?

III. Le Christ Seigneur dit : « Soyez parfaits comme le Père »

1. Quel est l'orientation fondamentale de ma vie ? Est-ce que je m'encourage dans l'espérance de la vie éternelle ? Ai-je cherché de raviver ma vie spirituelle par la prière, la lecture et la méditation de la parole de Dieu, la participation aux sacrements ? Ai-je pratiqué la mortification ? Ai-je été prêt et décidé à détruire mes vices, à subjuguier mes passions et mes inclinations perverses ? Ai-je réagi contre mes motifs d'envie, ai-je dominé ma gourmandise ? Ai-je été présomptueux et orgueilleux ; ai-je prétendu m'affirmer moi-même au point de mépriser les autres et de me préférer à eux ? Ai-je imposé aux autres ma volonté, en piétinant leur liberté et en négligeant leurs droits ?
2. Quel usage ai-je fait du temps, des forces, des dons reçus de Dieu comme les « talents de l'Évangile » ? Est-ce que je me sers de tous ces moyens pour croître chaque jour davantage dans la perfection de ma vie spirituelle et au service de mon prochain ? Ai-je été inactif et paresseux ? Comment est-ce que j'utilise internet et les autres moyens de communication sociale ?
3. Ai-je supporté avec patience, en esprit de foi, les douleurs et les épreuves de la vie ? Comment ai-je cherché à pratiquer la mortification, pour accomplir ce qui manque à la passion du Christ ? Ai-je observé la loi du jeûne et de l'abstinence ?
4. Ai-je conservé pur et chaste mon corps, dans mon état de vie, en pensant qu'il est le temple de l'Esprit-Saint, destiné à la résurrection et à la gloire ? Ai-je gardé mes sens et évité de me salir dans l'esprit et dans le corps par des pensées et des désirs mauvais, par des paroles et des actions indignes ? Me suis-je permis des lectures, des discours, des spectacles, des distractions qui contrastent avec l'honnêteté humaine et chrétienne ? Ai-je été occasion de scandale pour les autres par mon comportement ?
5. Ai-je agi contre ma conscience, par crainte ou hypocrisie ?
6. Ai-je cherché à me comporter en tout et toujours dans la vraie liberté des enfants de Dieu et selon la loi de l'Esprit, ou me suis-je laissé asservir par mes passions ?
7. Ai-je omis un bien qui était pour moi possible de réaliser ?