



# COMMENT SE CONFESSER À L'HEURE DU CONFINEMENT ?

---

## PETIT GUIDE POUR AIDER AU PARDON EN CE TEMPS DE CONFINEMENT

---

« **Si tu ne trouves pas de confesseur, il faut que tu t'adresses directement à Dieu** » pour lui demander son pardon, a expliqué le pape François en s'appuyant sur le Catéchisme de l'Église catholique (CEC).

À l'approche de la fête de Pâques, beaucoup de fidèles ont le désir d'aller se confesser pour se « retrouver avec Dieu ». Mais alors que des mesures de confinement ont été prises, bon nombre se demandent comment recevoir le sacrement de pénitence alors qu'ils ne peuvent pas sortir de chez eux. La gravité de la situation et l'appel du gouvernement à respecter le confinement rendent quasi impossible les confessions, sauf cas d'urgence (en ce cas, on respectera très attentivement les consignes sanitaires des gestes barrières).

Pour le Pape, le catéchisme est "très clair" à ce sujet : la confession individuelle et intégrale suivie de l'absolution demeure le seul mode ordinaire par lequel les fidèles se réconcilient avec Dieu et l'Église, « sauf si une impossibilité physique ou morale dispense d'une telle confession » (CEC 1484). Ainsi, « si on ne trouve pas de confesseur, il faut s'adresser directement à Dieu », tout en n'oubliant pas la nécessité d'aller tout de même se confesser plus tard.

En disant ainsi la vérité devant Dieu, en Lui demandant pardon, avec un « acte de contrition bien fait », la « grâce de Dieu » agira et « notre âme redeviendra blanche comme la neige ». Dieu est comme un Père qui guette le retour de son fils. Pendant la période du Carême, sa « tendresse » doit pouvoir toucher les cœurs et les guérir de toutes les « blessures de la vie ». « Le Seigneur est capable de transformer le cœur mais cela demande de faire le premier pas ».

**Demander le pardon de Dieu suppose que nous commençons par voir et nommer les péchés commis personnellement. L'examen de conscience n'est pas d'abord se positionner par rapport à une liste préétablie mais se demander ce qui a le plus blessé nos frères et le Christ.**

**Examen de conscience : ces mots peuvent faire peur. Peut-être à cause de ce mot « examen » qui nous renvoie à de mauvais souvenirs ! Or, Dieu n'est pas un examinateur sourcilieux et implacable. Il est ce Père très aimant, toujours prompt à nous pardonner. Cependant, pas de pardon, pas de conversion, s'il n'y a pas de conscience juste de nos péchés, de ces manques d'amour dans notre vie : voilà le véritable but de l'examen de conscience. Quelques repères pour une « opération vérité » dans notre vie.**

## « IL A CHASSÉ DE MON CŒUR TOUTE CRAINTE »

*« Lorsque je vois Madeleine s'avancer devant les nombreux convives, arroser de ses larmes les pieds de son Maître adoré, qu'elle touche pour la première fois, je sens que son cœur a compris les abîmes d'amour et de miséricorde du Cœur de Jésus, et que toute pécheresse qu'elle est, ce Cœur d'amour est non seulement disposé à lui pardonner, mais encore à lui prodiguer les bienfaits de son intimité divine, à l'élever jusqu'aux plus hauts sommets de la contemplation.*

*Ah ! mon cher petit Frère, depuis qu'il m'a été donné de comprendre ainsi l'amour du Cœur de Jésus, je vous avoue qu'il a chassé de mon cœur toute crainte. Le souvenir de mes fautes m'humilie, me porte à ne jamais m'appuyer sur ma force qui n'est que faiblesse, mais plus encore ce souvenir me parle de miséricorde et d'amour. » Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, Lettre à l'Abbé Bellière, 21 juin 1897.*

## PRIER

Nous voulons voir clair ? Commençons par allumer la lumière ! La lumière divine a un interrupteur tout simple appelé prière. Adoration devant le Saint-Sacrement si possible dans une église ouverte en respectant les distances nécessaires, oraison dans son coin prière personnel, invocation à l'Esprit Saint, chapelet... à chacun de choisir selon ses goûts et ses possibilités. L'important est de se placer dans la lumière du Christ pour ne pas risquer de tomber dans une introspection nombriliste :

**Plus nous laissons Jésus s'approcher de nous pour nous aimer, plus nous voyons ce qui ne va pas dans notre âme ou dans notre conscience, car il est la lumière.**

« La conscience est le centre le plus intime et le plus secret de l'homme, le sanctuaire où il est seul avec Dieu et où sa voix se fait entendre. »  
Gaudium et Spes, n° 16

## SE METTRE À L'ÉCOUTE DE LA PAROLE

Concrètement, comment entendre le Seigneur nous parler, nous ouvrir les yeux sur notre vie ?

- En lisant un passage de la Bible, Parole de Dieu qui éclaire notre chemin. Nous ne pouvons juger de ce qui est vrai, juste et bon qu'à la lueur de l'Évangile, qui accomplit tout et l'Écriture. Il nous permet de sortir d'une perspective moralisante et légaliste, c'est bien, ce n'est pas bien ; c'est permis, pas permis.
- Pour entrer dans une démarche spirituelle. Nous ne sommes pas seuls face à notre péché : le Seigneur est là, tendre et miséricordieux.

Deux questions à se poser :

- En quoi cette parole est-elle une bonne nouvelle pour moi, qu'est-ce qu'elle éclaire en moi
- Qu'est-ce qu'elle brûle, sur quels points est-ce que je ne consens pas à l'amour ? Ce n'est pas moi qui m'accuse ; le regard du Christ reste premier. Par contraste, je reconnais mon péché et je le regrette tout en me sachant aimé.

Quel passage choisir ? Certains textes sont particulièrement adaptés à l'examen de conscience :

- les Béatitudes (*Matthieu 5, 1-11* et *Luc 6, 20-23*)
- des lettres de saint Paul (*le Catéchisme de l'Église catholique* - n° 1454 suggère en particulier *Romains 12-15, 1 Corinthiens 12-13, Galates 5* et *Éphésiens 4-6*).

**Bon à savoir :** Le rituel demande que, dans la confession, il y ait une référence à la Parole de Dieu : un passage lu ou une citation de mémoire. Il est bon d'y penser quand on s'y prépare. Cela situe le péché comme la sainteté dans leur vraie perspective, qui n'est pas celle de l'idéal moral, mais de la réponse à l'appel de Dieu.

## DISCERNER & NOMMER DES FAUTES PRÉCISES

L'examen de conscience est la mise à jour de la vérité de ma vie, avec la prise de conscience de ma responsabilité : j'ai commis librement telle ou telle faute. Je ne me cherche pas d'excuse, je ne noie pas ma responsabilité dans une vague culpabilité collective.

- Quelles paroles, quelles pensées, quelles actions et quelles omissions ont blessé Dieu et mes frères ?
- Où, dans mes relations avec les autres, avec moi-même, avec Dieu, et avec la création me suis-je éloigné de l'amour de Dieu ?

Il ne s'agira pas de raconter tout dans le détail, mais question, à l'inverse, de dans le vague, recommande saint François de Sales : non pas « j'ai manqué de charité », mais « j'ai critiqué mon beau-frère sans raison », « je n'ai pas aidé ce SDF alors que j'en avais la possibilité »...

« *Il faut parcourir doucement les fautes commises depuis votre dernière confession. Cette recherche ne doit pas se faire avec précipitation et comme en fouillant dans votre conscience, mais paisiblement et avec un esprit d'amour.* »  
Bienheureux François Libermann.

Des indulgences spéciales sont accordées, sous certaines conditions, aux fidèles souffrant du coronavirus, aux personnels de santé, aux familles des malades et à tous ceux qui, y compris par la prière, s'occupent de ces derniers, a décidé, le 19 mars, par un décret, le cardinal Mauro Piacenza, pénitencier majeur de la Pénitencerie apostolique.

Voir l'article suivant sur le site du Vatican : <https://www.vaticannews.va/fr/vatican/news/2020-03/decret-l-indulgence-pleniere-accordee-aux-malades-du-covid19-et.html>

UN DOSSIER PRÉPARÉ PAR

SERVICE DIOCÉSAIN  
DE PASTORALE LITURGIQUE  
& SACRAMENTELLE

23 MARS 2020



Liturgie et sacrements