



# La pénitence (examen de conscience)

Stéphane Darbé



# Table des matières

LA PÉNITENCE (EXAMEN DE CONSCIENCE)	3
LA CONNAISSANCE DE NOS PÉCHÉS. _____	4
LA CONFESSION PRÉCÉDENTE. _____	6
LES COMMANDEMENTS DE DIEU. _____	7
LES COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE. ____	16
PÉCHÉS CAPITAUX. _____	19

# LA PÉNITENCE (EXAMEN DE CONSCIENCE)

*Pour bien recevoir le sacrement de pénitence, il faut connaître ses péchés, en avoir la contrition, les accuser, et après en avoir reçu l'absolution, faire la pénitence imposée par le confesseur.*

# LA CONNAISSANCE DE NOS PÉCHÉS.

*1. Prière au Saint-Esprit pour qu'il nous éclaire :*

Venez, Esprit-Saint, remplissez les cœurs de vos fidèles, et allumez en eux le feu de votre amour.

Envoyez votre Esprit, et tout sera créé, et vous renouvellez la face de la terre.

**Oraison.** O Dieu qui avez enseigné les cœurs de vos fidèles en les illuminant des clartés du Saint-

Esprit : donnez-nous de goûter dans ce même Esprit ce qui est bien, et de jouir sans cesse de ses divines consolations. Par le Christ notre Seigneur.

*2. Examen sérieux et calme sur les commandements de Dieu et de l'Église et sur les péchés Capitaux.*

## LA CONFESSION PRÉCÉDENTE.

Quand me suis-je confessé ? Ai-je oublié quelques fautes graves ? Ai-je fait ma pénitence ?

# LES COMMANDEMENTS DE DIEU.

**1<sup>er</sup> Commandement. Un seul Dieu  
tu adoreras, et aimeras  
parfaitement.**

Ai-je omis ou dit avec négligence  
mes prières du matin et du soir ?  
Négligé la réception des  
sacrements ? Les ai-je profanés ?  
(Confession et communion). Ai-je  
eu des pratiques superstitieuses ? Ai-  
je mal édifié le prochain à l'Église  
par ma tenue, mes paroles ? Ai-je



parlé avec mépris ou dérision de Dieu, des choses saintes, des personnes consacrées à Dieu ? Ai-je lu des livres ou journaux impies ? Fréquenté des sociétés dangereuses pour la foi ? Ai-je eu des doutes volontaires contre la foi ? Ai-je eu du respect humain ? Négligé mon instruction religieuse ? Ai-je manqué de confiance en Dieu ? Murmuré contre sa providence ? Résisté à la grâce ?

**2<sup>ème</sup> Commandement. Son Saint nom tu respecteras fuyant blasphèmes et faux serments.**

Ai-je blasphémé, c'est-à-dire dit des choses injurieuses à Dieu, aux Saints

? Prononcé le nom de Dieu en vain, sans respect ? Ai-je fait de faux serments ? Des serments inutiles ? Ai-je fait des imprécations, c'est-à-dire de mauvais souhaits contre moi-même ? Contre d'autres ? Ai-je accompli mes promesses faites à Dieu ?

**3<sup>ème</sup> Commandement. Le jour du Seigneur gardera en servant Dieu dévotement.**

Ai-je travaillé le dimanche sans nécessité ? Plus de trois heures ? Fait travailler les autres ? Ai-je assisté le dimanche et les jours d'obligation à la messe entière ? L'ai-je bien entendue ?

## **4<sup>ème</sup> Commandement. Tes pères et mères honoreras, tes supérieurs pareillement.**

Devoir des enfants : Ai-je désobéi à mes parents ou grands-parents ? Manqué de respect, de dévouement ? Les ai-je impatientés, contristés ? Les ai-je toujours aidés lorsque je le pouvais ? Ai-je prié pour eux ? Ai-je rougi de mes parents ? Ai-je maltraité mes frères et sœurs ? Ai-je méprisé les serviteurs ? Ai-je eu du respect pour mes professeurs, surveillants ? Ai-je désobéi ? Ai-je provoqué du mauvais esprit ?

**5<sup>ème</sup> Commandement. Meurtre et scandale évitera, haine et colère pareillement.**

Ai-je fait du mal au prochain ? Par mépris, vengeance ? En lui souhaitant la mort ? En le frappant ? En l'injuriant ? En lui faisant de la peine ? Ai-je été dur pour les malheureux, les petits ? Ai-je eu des colères ? Ai-je nui à ma santé par des excès dans le boire et le manger ? Par de mauvais vices ? Ai-je souhaité la mort ? Ai-je scandalisé le prochain ? L'ai-je porté au mal ? Approuver le mal qu'il faisait ? Détourné du bien ? Ai-je prêté de mauvais livres ? Ai-je semé la division par de faux rapports ?

**6<sup>ème</sup> Commandement. La pureté observera en tes actes soigneusement.**

**9<sup>ème</sup> Commandement. En pensées, désirs veillera, à rester pur entièrement.**

Ai-je excité en moi ou chez les autres des pensées ou désirs volontaires contre la pureté ? (*Les pensées et désirs ne sont péchés que s'ils sont volontaires*). Ai-je dit ou écouté avec plaisir des paroles inconvenantes ? Ai-je chanté ou prêté volontiers l'oreille à des chansons trop libres ? Ai-je considéré avec un plaisir coupable des objets obscènes comme de

mauvais tableaux, etc. ? Les ai-je montrés à d'autres ? Ai-je fait des lectures légères ou mauvaises ? Ai-je passé ces livres ou ces revues à d'autres ? Ai-je porté des habits immodestes ? Ai-je eu des fréquentations dangereuses ? Assisté à des fêtes ou à des spectacles immoraux ? Ai-je eu des affections coupables ? Des touchers indécents ? Ai-je commis des actions mauvaises, seul avec d'autres ?

**7<sup>ème</sup> Commandement. Le bien d'autrui tu ne prendras, ni retiendras injustement.**

**8<sup>ème</sup> Commandement. Bien d'autrui ne convoiteras pour l'avoir malhonnêtement.**

Ai-je fait du tort au prochain dans ses biens ? Ai-je volé ou gardé injustement le bien du prochain ? Ai-je réparé le tort occasionné ? Ai-je désiré voler ? Ai-je coopéré à des injustices ? Ai-je fait du tort au prochain dans son honneur et sa réputation ? Ai-je fait des dépenses exagérées ?

**8<sup>ème</sup> Commandement. La  
médiance bannira, et le  
mensonge également.**

Ai-je fait des rapports nuisibles à la charité ? Ai-je menti ? avec préjudice pour le prochain ? Ai-je fait des médiances et des calomnies ? Devant combien de personnes ? Les ai-je écoutées avec plaisir ? Encouragées par mes paroles ou mon silence ? Ai-je lu des lettres et révélé des secrets ou des fautes d'autrui ? Ai-je exagéré ses défauts ? Ai-je fait des faux témoignages ? Ai-je fait des jugements téméraires ? En ai-je fait naître dans l'esprit du prochain ?



# LES COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE.

**1<sup>er</sup> Commandement. Dimanche, tu sanctifieras et fêtes de commandements.**

Voir 3<sup>ème</sup> Commandement de Dieu.

**2<sup>ème</sup> Commandement. Vendredi, Chair ne mangera, ni jour défendu même.**

Ai-je mangé de la viande le vendredi ?

**3<sup>ème</sup> Commandement. Quatre-temps, Vigile jeûnera, et le carême entièrement.**

Ai-je observé le jeûne ou l'abstinence des quatre-temps et des vigiles des grandes fêtes : Noël, Pentecôte, Assomption, Toussaint

**4<sup>ème</sup> Commandement. Péchés mortels confesseras, à tout le moins une fois l'an.**

Ma confession annuelle a-t-elle été bien faite ?

**5<sup>ème</sup> Commandement. Dieu ton Sauveur, tu recevras, au moins à Pâques dignement.**

Ma communion pascal a-t-elle été bien faite ?

# PÉCHÉS CAPITAUX.

## **Orgueil.**

Ai-je par orgueil méprisé les autres, été envieux, susceptible, triste, opiniâtre ou capricieux ? Ai-je eu de l'amour propre froissé ? Ai-je eu des pensées de vanité ? Ai-je recherché les honneurs ? Ai-je une véritable humilité dans mes pensées, mes paroles et mes actions ?

## **Avarice.**

Ai-je un trop grand attachement à l'argent, à d'autres choses ? Ai-je fait des aumônes selon ma condition et mes moyens ?

## **Luxure.**

Voire : 6<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> Commandement.

## **Envie.**

Ai-je eu du déplaisir du bien ou du contentement du mal qui arrivait aux autres ? Ai-je été jaloux de leurs succès, de leurs talents ? Ai-je décrié les autres ?

## **Gourmandise.**

Ai-je mangé et bu avec excès ? Ai-je recherché ce qui flatte la sensualité ?

## **Colère.**

Ai-je eu du dépit ? des impatiences ? des emportements ? Des colères ? Ai-je eu de la rancune ? Me suis-je querellé ? Si oui, me suis-je réconcilié avant le coucher du soleil ?

## **Paresse.**

Ai-je été paresseux au lever ? Ai-je eu de l'aversion pour le travail ? Ai-je eu de la négligence à fréquenter

les sacrements et à m'adonner aux  
exercices de piété ? Ai-je bien  
accompli tous mes devoirs d'état ?  
Ai-je combattu mon défaut  
dominant et développé la vertu vers  
laquelle je me sens le plus porté ?