

**Le Sacrement de la confession est une action invisible de Jésus qui guérit notre âme comme un médecin guérit notre corps s'il est malade. C'est le Christ à travers le prêtre qui pardonne les péchés que nous confessons.**

Tout chrétien doit recevoir ce sacrement au moins une fois chaque année. Il comporte :

- L'examen de conscience.
- Le regret de ses péchés.
- La résolution sincère de ne plus recommencer.
- L'accusation de ses péchés au prêtre.
- L'absolution donnée par le prêtre au nom de Jésus-Christ
- L'accomplissement de la pénitence donnée par le prêtre.

Le sacrement de pénitence produit notre résurrection à la vie en Dieu. Il prolonge ainsi notre baptême et nous prépare à l'eucharistie. Il laisse dans nos âmes une immense joie, car c'est un sacrement de vie.

**« Changez vos cœurs. » (Mc 1,15)**

**« Il souffla sur eux et leur dit : « Recevez l'Esprit Saint, les péchés seront remis à ceux à qui vous les remettrez. » (Jn 20,21-22)**

**« Je ne suis pas venu appeler les justes, mais les pécheurs. » (Lc 7,47)**

**« Zachée, il me faut aujourd'hui demeurer chez toi. » (Lc 19,5)**

**« Si votre cœur vous condamne, Dieu est plus grand que votre cœur et, Lui, il sait tout. » (1Jn 3,20)**

**« J'enlèverai votre cœur de pierre et vous donnerai un cœur de chair. » (Ez 36,26)**

**« Je le conduirai au désert et parlerai à son cœur. » (Os 2,16)**

**Schéma pratique de la confession :**

- Vous : « Bénissez-moi, mon père, parce que j'ai péché. »
- Le prêtre vous bénit.
- Vous : « Il y a (... mois/années) que je ne me suis pas confessé. Depuis, voici les péchés que j'ai commis »
- Vous dites tous vos péchés.
- Le prêtre ensuite peut éventuellement poser des questions qui lui sembleraient utiles. Il peut aussi vous donner de petits conseils pour vous guider.
- Vous récitez l'acte de contrition :  
**Mon Dieu, j'ai un très grand regret de t'avoir offensé, parce que tu es infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution avec le secours de ta sainte grâce de ne plus t'offenser et de faire pénitence.**
- Le prêtre prononce l'absolution, il vous propose une pénitence, qui sera le plus souvent une prière ou une méditation d'un passage de l'Évangile,
- Il vous invite à repartir dans la paix.

