

# Examen de conscience pour adultes

Avant de recevoir le sacrement de réconciliation, prenons un moment de silence pour nous placer en présence de Dieu. Demandons au Saint-Esprit de nous éclairer afin de reconnaître nos péchés avec sincérité et d'accueillir avec confiance le pardon et la miséricorde du Seigneur.

## **I. « Moi, le Seigneur, je suis ton Dieu : tu n'auras pas d'autres dieux que Moi »**

- Ai-je douté volontairement de l'existence de Dieu, ou entretenu des doutes sans chercher la vérité ?
- Ai-je abandonné la foi catholique, adhéré à une autre religion ou cherché une « spiritualité » en dehors de la foi chrétienne (New Age, croyances ésotériques, soins énergétiques, ouverture des chakras)
- Ai-je refusé de croire à certaines vérités enseignées par l'Église catholique ?
- Ai-je négligé de professer ou de défendre la foi lorsque j'en avais le devoir ?
- Ai-je nié être catholique, ou ridiculisé l'Église, ses sacrements ou ses pratiques ?

- Ai-je eu honte de ma foi, ou évité d'en donner des signes par respect humain ?
- Ai-je exposé ma foi à des dangers en lisant certains ouvrages ou en fréquentant des milieux qui l'attaquent ?
- Ai-je adhéré à des sociétés ou organisations opposées à la foi chrétienne (par exemple : franc-maçonnerie, groupes promouvant l'avortement, idéologies contraires à la foi) ?
- Ai-je assisté ou participé à un mariage où un catholique se mariait dans une cérémonie non reconnue par l'Église ?
- Ai-je négligé les obligations graves de la vie chrétienne :
  - la communion pascale ;
  - la confession au moins une fois par an ;
  - le jeûne et l'abstinence aux jours prescrits ?
- Ai-je communiqué sans respecter le jeûne eucharistique d'une heure ?
- Ai-je négligé d'accomplir la pénitence donnée par le prêtre en confession ?
- Ai-je négligé de confesser des péchés mortels qui avaient été absous lors d'une absolution générale donnée dans une situation d'urgence ?
- Ai-je prié avec négligence, sans attention, ou en me laissant volontairement distraire ?
- Ai-je reçu la sainte Communion sans respect ou sans prendre le temps de rendre grâce ?
- Ai-je négligé la prière régulière ?

- Ai-je volontairement négligé de me former dans la foi ou de demander conseil à l'Église lorsqu'une question grave touchait la foi ou la morale ?
- Ai-je adhéré à des pratiques superstitieuses : horoscopes, voyance, spiritisme, magie, sorcellerie, pratiques occultes ?
- Ai-je mis ma confiance dans des objets ou des rites superstitieux plutôt qu'en Dieu ?
- Ai-je fondé ma vie principalement sur l'argent, le plaisir, le pouvoir ou l'opinion des autres plutôt que sur Dieu ?
- Ai-je manqué de confiance en Dieu dans les épreuves ?

## **II. « Tu ne prendras pas le nom du Seigneur, ton Dieu, en vain »**

- Ai-je prononcé le nom de Dieu, de Jésus, de Marie, des anges ou des saints avec irrévérence ou par moquerie ?
- Ai-je tenu des propos blasphématoires contre Dieu ou contre ce qui est sacré ?
- Ai-je utilisé le nom de Dieu dans des jurons ou des expressions irrespectueuses ?
- Ai-je parlé ou agi avec manque de respect envers des personnes consacrées, des lieux sacrés ou des objets bénis ?

- Ai-je proféré des malédictions, en appelant le mal sur quelqu'un ou sur quelque chose ?
- Ai-je prêté serment sans raison grave ou sans respecter la vérité ?
- Ai-je manqué à des vœux ou à des promesses faites à Dieu ?

### **III. « Souviens-toi de sanctifier le jour du Seigneur »**

- Ai-je manqué la messe dominicale ou une messe de précepte (Noël, l'Ascension, l'Assomption, la Toussaint) sans raison grave ? Notamment en préférant les loisirs, le sport ou autres activités
- Ai-je organisé des activités ou des loisirs qui empêchent d'aller à la messe ?
- Suis-je arrivé volontairement en retard à la messe du dimanche ou d'un jour de précepte, ou suis-je parti avant la fin sans raison valable ? (Être absent de l'Offertoire jusqu'à la Communion constitue une faute grave.)
- Ai-je manqué de respect dans l'église par mon attitude, ma tenue ou mon comportement ?
- Ai-je négligé de sanctifier le dimanche par la prière, le repos, la vie familiale ou des œuvres de charité ?
- Me suis-je laissé volontairement distraire pendant la messe ?
- Ai-je accompli des travaux serviles sans nécessité le dimanche ?

- Ai-je fait des achats ou mené des affaires commerciales le dimanche sans raison sérieuse ?
- Ai-je fait travailler les autres inutilement le dimanche ?

#### **IV. « Honore ton père et ta mère »**

- Ai-je manqué de respect envers mes parents, mes grands-parents ou ceux qui ont autorité sur moi ?  
Ai-je été désobéissant, dur dans mes paroles ou insultant ?
- Ai-je entretenu des conflits, du mépris ou de l'irrespect entre époux ou entre membres de ma famille ?
- Ai-je négligé d'aider mes parents lorsqu'ils étaient dans la nécessité ?
- Ai-je manqué à mes devoirs propres à mon état de vie : à la maison, au travail ou à l'école ?
- Ai-je refusé d'obéir aux demandes légitimes de mes supérieurs, enseignants ou employeurs ?
- Ai-je négligé mes études ou mon travail ?
- Ai-je manqué de respect envers les personnes âgées ?
- Ai-je désobéi aux lois civiles justes ou manqué de respect envers les autorités légitimes ?

- Ai-je manqué de respect ou de reconnaissance envers mon pays, ou négligé de contribuer au bien commun ?
- Pour les parents :  
Ai-je négligé de faire baptiser mes enfants peu après leur naissance ?
- Ai-je négligé de les éduquer dans la foi catholique ?
- Ai-je négligé de les préparer à la confession, à la première Communion ou à la confirmation ?
- Ai-je négligé de les conduire à la messe du dimanche ?
- Ai-je manqué à mes devoirs de parents en négligeant les besoins de mes enfants : leurs besoins matériels, éducatifs, disciplinaires, moraux ou affectifs ?
- Ai-je été dur, violent ou abusif envers des enfants ?

#### **V. « Tu ne tueras pas »**

- Ai-je attenté injustement à la vie humaine, ou souhaité la mort de quelqu'un ?
- Ai-je commis un homicide, ou coopéré à un acte qui a supprimé une vie humaine ?
- Ai-je participé à un avortement, conseillé une femme d'avorter, aidé ou facilité un avortement ?
- Ai-je participé à des pratiques contraires à la dignité de la vie humaine, comme la maternité de

substitution, l'insémination artificielle ou les banques de sperme ?

- Ai-je volontairement subi une opération visant à me rendre stérile ?
- Ai-je mutilé mon corps ou accepté qu'il soit mutilé sans raison grave ?
- Ai-je tenté de me donner la mort, ou entretenu volontairement des pensées suicidaires ?
- Ai-je mis inutilement ma vie ou celle d'autrui en danger, par exemple par une conduite imprudente ?
- Ai-je été violent, me suis-je battu, ai-je frappé quelqu'un ?
- Ai-je abusé de l'alcool, du tabac ou d'autres substances ?
- Ai-je fait un usage abusif de médicaments prescrits ?
- Ai-je utilisé, distribué ou vendu des drogues illégales ?
- Ai-je manqué de tempérance dans mon mode de vie : excès de nourriture, de sommeil, paresse ou perte de temps dans des occupations vaines ?
- Ai-je négligé de prendre soin raisonnablement de ma santé, ou au contraire me suis-je préoccupé de manière excessive de ma santé ou de mon apparence ?
- Ai-je cherché à me venger ?

- Ai-je nourri de la colère, de la haine, du ressentiment ou de l'aversion envers quelqu'un ?
- Ai-je blessé les autres par des paroles dures, injurieuses ou méprisantes ?
- Ai-je été grossier, impoli, ou manqué de considération pour les sentiments d'autrui ?
- Ai-je ridiculisé ou méprisé des personnes en raison d'un handicap, de leur origine ou de leur religion ?
- Ai-je donné un mauvais exemple pouvant entraîner les autres au péché ?
- Ai-je manqué de compassion envers ceux qui souffrent ?
- Ai-je refusé d'aider une personne en danger ou dans une nécessité grave ?
- Ai-je été orgueilleux, en me vantant de mes réussites ou en refusant d'écouter les autres ?
- Ai-je entretenu avec obstination des opinions contraires à l'enseignement de l'Église sur la vie humaine (par exemple l'avortement, la contraception ou la stérilisation) ?
- Ai-je été impatient ou dur avec les autres ?
- Ai-je traité les animaux avec cruauté ?

## VI. « Tu ne commettras pas d'adultère »

- Ai-je commis la fornication (relations sexuelles entre deux personnes non mariées) ?
- Ai-je commis l'adultère, c'est-à-dire eu des relations sexuelles avec une personne mariée ou en étant moi-même marié à quelqu'un d'autre ?
- Ai-je entretenu une relation émotionnelle infidèle, un attachement affectif qui trahit la fidélité due à mon conjoint (adultère du cœur) ?
- Ai-je entretenu volontairement des pensées ou des fantasmes sexuels impurs ?
- Ai-je posé volontairement des gestes excitant la passion sexuelle chez moi ou chez l'autre (attouchements, baisers passionnés, étreintes ou contacts sexuels) ?
- Ai-je commis des actes impurs seul (par exemple : masturbation, attouchements sur soi-même, exhibition de soi, recherche volontaire de sensations érotiques) ?
- Ai-je commis des actes homosexuels ?
- Ai-je pratiqué des actes sexuels contre nature (relations orales ou anales, incestueuses ou impliquant des animaux) ?
- Ai-je utilisé des moyens contraceptifs ou pratiqué le retrait volontaire ?
- Ai-je refusé sans raison grave le devoir conjugal à mon conjoint, ou en ai-je fait une demande déraisonnable ?

- Ai-je fréquenté de manière intime une personne divorcée civilement mais encore liée par un mariage valide ?
- Ai-je provoqué ou favorisé une séparation inutile d'avec mon conjoint ou mes enfants ?
- Ai-je manqué de modestie dans ma manière de m'habiller ou de me comporter ?
- Ai-je recherché des divertissements immoraux (dances impudiques, livres, magazines, images, vidéos, télévision, internet, certains groupes musicaux) ?
- Ai-je volontairement cherché ou regardé des images ou des vidéos à caractère érotique ou pornographique ?
- Ai-je utilisé un langage impur ou offensant (propos vulgaires, histoires obscènes, paroles indécentes) ?
- Ai-je fréquenté des personnes ou des milieux qui sont pour moi une occasion de péché ?

## VII. « Tu ne voleras pas »

Note : la gravité du péché dépend notamment de la valeur du bien volé ou endommagé. Pour obtenir le pardon, il faut avoir l'intention de restituer ou de réparer le tort causé, autant que possible.

- Ai-je volé de l'argent ou des biens appartenant à autrui ?
- Ai-je endommagé ou détruit volontairement des biens publics ou privés ?
- Ai-je acheté, accepté ou gardé des objets que je savais volés ?
- Ai-je coopéré avec quelqu'un qui volait ou fraudait ?
- Ai-je pratiqué la contrebande ou participé à des activités illégales pour obtenir un gain injuste ?
- Ai-je fait des accusations injustes ou présenté des revendications frauduleuses dans un procès ou une démarche administrative ?
- Ai-je manqué d'honnêteté dans les affaires ?
- Ai-je fait payer des prix injustement élevés ou profité de la faiblesse ou de l'ignorance d'autrui ?
- Ai-je caché volontairement les défauts d'un objet que je vendais ?
- Ai-je refusé de payer un travailleur de manière juste ?
- Ai-je été négligent dans mon travail ou travaillé moins que ce pour quoi j'étais payé ?
- Ai-je refusé de payer les impôts justes que je dois à la société ?

- Ai-je offert ou accepté des pots-de-vin ?
- Ai-je abusé des jeux d'argent ou des paris ?
- Ai-je refusé de payer mes dettes ?
- Ai-je retardé inutilement le paiement de mes factures ?
- Ai-je emprunté quelque chose sans la permission de son propriétaire ?
- Ai-je gardé de l'argent rendu par erreur, sans le signaler ?
- Ai-je refusé de rendre un objet emprunté ?
- Ai-je utilisé l'argent de manière égoïste ou irresponsable, en négligeant mes devoirs ou ceux de ma famille ?
- Ai-je négligé de chercher sincèrement le propriétaire d'un objet trouvé ?
- Ai-je négligé de contribuer au soutien de l'Église selon mes moyens ?
- Ai-je refusé de réparer ou de restituer un bien volé ou endommagé ?
- Ai-je triché dans mes études, mes examens ou mon travail scolaire ?
- Ai-je commis des fraudes, violé des droits d'auteur (téléchargement illégal de films, de musique ou de logiciels) ou pratiqué d'autres formes de tromperie ?
- Ai-je triché dans les jeux ou dans le sport ?
- Ai-je gaspillé ou abusé des biens ou de la nourriture ?

### **VIII. « Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain »**

- Ai-je menti volontairement ?
- Ai-je commis un parjure, c'est-à-dire menti sous serment ?
- Ai-je manqué à des promesses ou à des serments légitimes ?
- Ai-je juré de faire quelque chose de mauvais ou d'illégal ?
- Ai-je cherché volontairement à entendre ou à connaître la confession d'autrui ?
- Ai-je nui à la réputation de quelqu'un par la calomnie ou par des commérages ?
- Ai-je révélé les défauts d'autrui sans raison grave (médisance) ?
- Ai-je divulgué des secrets qui devaient être gardés ou trahi une confiance ?
- Ai-je lu des lettres, messages ou documents privés sans en avoir le droit ?
- Ai-je parlé de mes péchés avec orgueil ou légèreté, en m'en vantant ?
- Ai-je critiqué les autres sans charité ?
- Ai-je porté des jugements téméraires ou entretenu des soupçons injustifiés envers quelqu'un ?
- Ai-je trompé ou induit volontairement quelqu'un en erreur ?

- Ai-je refusé de pardonner à quelqu'un qui me demandait pardon, ou ai-je gardé de la rancune ?
- Ai-je refusé de reconnaître mes torts ou de présenter des excuses à une personne que j'ai offensée ?
- Ai-je répandu des rumeurs, critiqué ou humilié quelqu'un sur internet ou sur les réseaux sociaux ?

**IX. « Tu ne désireras pas la femme de ton prochain »**  
(Voir également le Sixième commandement.)

- Ai-je entretenu volontairement des pensées, des fantasmes ou des désirs impurs envers une personne mariée ?
- Ai-je posé des regards impurs ou entretenu une attirance volontaire envers la personne d'autrui ?

**X. « Tu ne convoiteras rien de ce qui appartient à ton prochain »**

- Ai-je aimé des personnes ou des choses plus que Dieu ?
- Ai-je manqué de charité envers mon prochain ?

- Ai-je nourri l'avidité ou la cupidité, en désirant excessivement les biens matériels ou en m'en préoccupant trop ?
- Ai-je été égoïste ou porté à m'apitoyer sur moi-même ?
- Ai-je désiré garder, prendre ou endommager les biens d'autrui ?
- Ai-je voulu posséder, contrôler ou dominer quelqu'un de manière injuste ?
- Ai-je éprouvé de la jalousie ou de l'envie devant la réussite, la beauté, la réputation ou les biens d'autrui ?
- Me suis-je réjoui du malheur ou de la disgrâce de quelqu'un ?
- Ai-je souhaité du mal à autrui ?
- Ai-je nourri l'orgueil, la vanité ou le désir excessif d'être loué et admiré ?
- Ai-je négligé de faire le bien que je devais accomplir ?
- Ai-je consenti intérieurement à un péché, avec une intention pleine et volontaire, même si l'acte extérieur n'a finalement pas été accompli ?

# Se préparer à recevoir le pardon de Dieu

Après cet examen de conscience, demandons humblement pardon à Dieu pour nos péchés et prenons la résolution sincère de nous en détourner.

Souvenons-nous que le Seigneur est riche en miséricorde et qu'Il accueille toujours celui qui revient à Lui avec un cœur repentant.

Approchons-nous donc avec confiance du sacrement de réconciliation.

## Acte de contrition

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de Vous avoir offensé, parce que Vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché Vous déplaît.

Je prends la ferme résolution, avec le secours de Votre sainte grâce, de ne plus Vous offenser et de faire pénitence.

Amen.