

Textes du pape François sur la Confession :

MÉDITATION MATINALE EN LA CHAPELLE DE LA
MAISON SAINTE-MARTHE

Examen de conscience

Jeudi 26 octobre 2017

(L'Osservatore Romano, Édition hebdomadaire n° 046 du 16 novembre 2017)

Certaines personnes pensent que l'habitude de « faire un examen de conscience » chaque jour est une pratique dépassée, qui n'est pas pour des « chrétiens à la page ». Mais « la lutte qu'a menée Jésus contre le mal n'est pas une chose antique, c'est une chose très moderne », car elle se trouve chaque jour dans « notre cœur ».

Et l'examen de conscience accompagne le chrétien dans cette lutte, en l'aidant « à faire de la place à l'Esprit Saint ». Tel est le conseil donné par le Pape qui, en commentant les lectures du jour, a abordé le thème de la conversion : un « chemin » qui demande une lutte et un engagement permanents. François a tout d'abord pris en examen l'Évangile de Luc (12, 49-53), dans lequel « Jésus nous dit qu'il est venu jeter le feu sur la terre ». Paul aussi, en écrivant aux Romains (6, 19-23) et en s'excusant « parce qu'il utilise un langage humain », explique « qu'ils doivent changer en tout, changer leur façon de penser : "Auparavant, tu pensais comme un païen, comme un mondain, à présent tu dois penser comme un chrétien" ».

Donc, « la conversion concerne tout, le corps et l'âme ». Et c'est un changement qui ne se fait pas « avec un maquillage : il est fait par « l'Esprit Saint ». Assurément, « je dois moi-même faire quelque chose pour que l'Esprit Saint puisse agir », et c'est précisément la lutte dont parle Jésus. C'est pourquoi le Pape a souligné qu'« il n'existe pas de chrétiens tranquilles, qui ne luttent pas : ceux-là ne sont pas des chrétiens, ce sont des "tièdes". La vie chrétienne est une lutte ». « Nous devons apprendre à distinguer » : la tranquillité, en effet, « tu peux aussi la trouver avec un comprimé », comme celui que l'on prend pour vaincre l'insomnie. En revanche, « il n'y a pas de comprimés pour la paix. Seul l'Esprit Saint peut la donner et cette lutte, ce feu, t'apporte cette paix intérieure, cette paix de l'âme qui donne la force aux chrétiens ».

Cette lutte intérieure a été témoinnée par « tant de martyrs dans l'histoire de l'Église », tant d'hommes et de femmes qui sont allés jusqu'à « donner leur vie », tant « de chrétiens silencieux ». Mais le Pape s'est demandé : « comment aidons-nous l'Esprit Saint » ? En faisant « place dans notre cœur ». Voilà alors le conseil pratique suggéré par François : l'utilité de l'« examen de conscience ». A la fin de chaque journée, il faut se demander : « qu'est-ce qu'il s'est passé dans mon cœur aujourd'hui ? Qu'est-ce que j'ai senti ? Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que j'ai pensé ? Mes sentiments à l'égard de mes prochains, de ma famille, de mes amis, de mes ennemis : qu'est-ce que j'ai senti, ce sentiment est-il chrétien ou n'est-il pas chrétien ? Et aller ainsi de l'avant ». Et encore : « De quoi ai-je parlé, comment ma langue a-t-elle agi aujourd'hui ? A-t-elle bien parlé ou a-t-elle dit du mal des autres ? ». Il s'agit d'une pratique qui « nous aide à faire place, qui nous aide à lutter contre les maladies de l'Esprit, celles que l'ennemi sème et qui sont des maladies de la mondanité ». La conversion est « de se demander chaque jour : comment suis-je passé de la mondanité, du péché à la grâce, ai-je fait place à l'Esprit Saint pour qu'il puisse agir ? ». « Pour la conversion, deux choses sont nécessaires : la générosité, qui vient toujours de l'amour, et la fidélité, la fidélité à la parole de Dieu ». La prière ensuite : « Ainsi, nous pouvons servir avec loyauté ».

La garde du cœur

Suis-je la sentinelle de mon cœur ? Il faut monter la garde devant ce trésor où habite le Saint-Esprit, afin que n'entrent pas les autres esprits. Combien de fois entrent les mauvaises pensées, les mauvaises intentions, les jalousies, les envies. Mais qui leur a ouvert la porte ? Par où sont-elles entrées ? Le cœur devient une auberge, où tous vont et viennent. Et là, le Seigneur ne peut pas parler et encore moins être entendu. La pratique de l'examen de conscience peut être recommandable. Qui d'entre nous le soir, avant de finir la journée, se demande : que s'est-il passé aujourd'hui dans mon cœur ? Qu'est-il advenu ? Quelles choses sont passées à travers mon cœur ? C'est un exercice important parce que les démons reviennent toujours. Même à la fin de notre vie. Il faut savoir faire silence en nous-mêmes et devant notre Dieu, vérifier si quelqu'un est entré que nous ne connaissions pas. Cela nous aidera à nous défendre de nombre de méchancetés, dont certaines que nous commettons nous aussi.

Pape François, méditation à Sainte Marthe, 10 octobre 2014

Les conseils du pape François pour se confesser durant le carême

Dans un petit livret intitulé « Prends soin de ton cœur », offert par le pape François aux pèlerins de la place Saint Pierre après l'Angelus du 22 février, se trouvent différents textes à méditer pendant le carême et un examen de conscience pour se préparer à la confession.

Une distribution un peu particulière a eu lieu il y a quelques jours place Saint-Pierre, à Rome. Des bénévoles, parmi lesquels de nombreux sans-abri venus en pèlerinage, ont distribué à la foule réunie pour entendre l'Angelus un petit carnet offert par le pape pour le premier dimanche du carême.

« Le carême est un chemin de conversion centré sur le cœur. Notre cœur doit se convertir au Seigneur, a insisté François lors de l'Angelus. C'est pourquoi, en ce premier dimanche, j'ai pensé vous offrir, à vous qui êtes ici sur la place, un petit livret de poche intitulé "Prends soin de ton cœur". »

Celui-ci rassemble quelques enseignements de Jésus et les contenus essentiels de la foi, comme les sept sacrements, les dons de l'Esprit Saint, les dix commandements, les vertus, les œuvres de miséricorde, etc. On y trouve aussi un examen de conscience dont le pape avait souligné l'importance lors de sa messe quotidienne à la chapelle de la maison Sainte-Marthe le 11 octobre 2014. « Avoir un cœur recueilli, un cœur dans lequel nous savons ce qui se passe et ici et là, nous pouvons exercer une pratique ancienne mais efficace de l'Église : l'examen de conscience. Qui d'entre nous, le soir, avant de finir sa journée, reste tout seul ou toute seule et se pose la question : qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui dans mon cœur ? Qu'est-il arrivé ? Quelles émotions ont traversé mon cœur ? Si nous ne faisons pas cela, nous ne réussissons pas ni à bien veiller ni à bien protéger notre cœur », avait-il alors expliqué.

Un bon examen de conscience selon le pape

Le Catholic News Service a mis en ligne (en anglais) quelques unes des 34 questions que le pape conseille aux fidèles de se poser avant une confession. Les voici :

Est-ce que je ne me tourne vers Dieu que quand j'ai besoin de lui ?

Est-ce que je vais à la messe le dimanche et pour les grandes fêtes (solennités) ?

Est-ce que je commence ma journée par une prière ?

Est-ce que j'ai honte de montrer que je suis chrétien ?

Est-ce que je me révolte parfois contre la volonté de Dieu ?

Est-ce que je suis jaloux, colérique ou partial ?

Est-ce que je suis honnête et juste avec les autres, ou est-ce que j'alimente la « culture du déchet » ?

Dans mon couple et ma famille, est-ce que j'applique l'enseignement des évangiles ?

Est-ce que j'honore et respecte mes parents ?

Est-ce que j'ai rejeté la vie à naître ? Ai-je écarté le don de la vie ? Ai-je aidé quelqu'un à le faire ?

Est-ce que je respecte l'environnement ?

Est-ce que je suis tantôt mondain, tantôt croyant ?

Est-ce que j'abuse de la nourriture, de l'alcool, de la cigarette ou d'autres divertissements ?

Ne suis-je pas trop préoccupé par mon bien-être physique et les biens que je possède ?

Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Suis-je paresseux ?

Est-ce que je cherche à être servi ?

Est-ce que j'ai des désirs de revanche ? Est-ce que je garde des racunes ?

Suis-je doux, humble et bâtisseur de paix ?

L'importance de la confession

Dans ce livret, le pape insiste sur l'importance de la confession « car chacun a besoin du pardon de ses péchés et pour les moments où nous pensons et agissons à l'inverse de ce qu'enseigne l'Évangile. »

La confession doit être un moment sincère de conversion, estime le souverain pontife, une occasion de faire la preuve de sa confiance dans la volonté de Dieu de pardonner ses enfants et de les remettre dans le droit chemin pour suivre Jésus.

« Prenez chacun un livret et emportez-le avec vous, comme aide à la conversion et à la croissance spirituelle, qui part toujours du cœur : là où se joue le match des choix quotidiens entre le bien et le mal, entre mondanité et Évangile, entre indifférence et partage. L'humanité a besoin de justice, de paix, d'amour et elle ne pourra les avoir qu'en revenant de tout son cœur à Dieu, qui est la source de tout cela » a-t-il conclu lors de l'Angelus.