

*« le saint n'est pas celui qui ne chute jamais. C'est celui qui se relève après chaque chute »*

## **Examen de Conscience**

*Sois franc, simple et clair....*

*Dieu aime les cœurs vrais ! il les rend saints....*

### **Envers Dieu :**

*« Tu adoreras Dieu seul et tu l'aimeras plus que tout » (Dt 5)*

Dieu est-il vraiment au centre de ma vie ?  
Ai-je négligé la messe du dimanche ? Ai-je négligé de prendre chaque jour un temps de prière personnelle ? Est-ce que je lis ou écoute la Parole de Dieu, et essaye de la mettre en pratique ? Est ce que je cherche à mieux connaître Dieu ? Ma vie chrétienne est-elle au contraire tiède et paresseuse ? Ai-je manqué de foi dans l'amour de Dieu, dans sa miséricorde ou sa puissance ? Ai-je parfois rougi d'être chrétien(ne), ou eu honte de l'affirmer ? Ai-je le désir de témoigner de Dieu autour de moi, par ma vie et par mes paroles ? Me suis-je plaint, découragé, désespéré ? En ai-je voulu à Dieu ? Ai-je été reconnaissant ou ingrat ? Ai-je manqué de respect envers Dieu ? Ai-je fait des choses contre la foi (blasphèmes, spiritisme, ...). Ai-je profité des sacrements que Dieu me donne pour m'aider (confession régulière...). Ai-je été vrai dans mes confessions précédentes ou ai-je caché des péchés volontairement ? Ai-je communiqué en ayant des péchés graves sur la conscience ?

### **Envers les autres :**

*« Aimez vous les uns les autres comme je vous ai aimés ».*

Ai-je aimé et respecté mes parents ? les autres membres de ma famille ? Ai-je respecté ceux qui exercent une autorité sur moi (professeurs, chefs, etc...) ou ceux qui sont là pour m'aider ?

Ai-je respecté la vie (avortement), blessé ? Ai-je haï ? Ai-je cherché à me venger ? Ai-je souhaité du mal à autrui ? Ai-je cédé à la rancune ? Ai-je refusé de pardonner ou de

demander pardon ? Ai-je respecté ma vie et celle de mon prochain ? (Cannabis, excès d'alcool, excès de tabac, etc....)

Ai-je volé ? ( si oui, ai-je ensuite rendu ?) Ai-je triché ? Ai-je trompé ? Ai-je jalosé ? Ai-je convoité ?

Ai-je menti ? Ai-je calomnié, raconté des choses fausses sur quelqu'un pour lui nuire ?

Ai-je refusé de servir ? Ai-je refusé de donner mon temps ? Ai-je porté attention aux autres ? aux plus faibles ? Ai-je été égoïste ? Ai-je été orgueilleux, vaniteux ? Ai-je été paresseux ? Ai-je travaillé en faisant de mon mieux ? Ai-je été généreux ? Ai-je accepté de partager joyeusement ?

Ai-je jugé ? Ai-je méprisé, critiqué, cherché à abaisser l'autre ?

### **Envers soi-même :**

*« Tu aimeras ton prochain comme toi-même » (Mc 12, 31)*

Ai-je su m'aimer comme il convient, m'accepter comme je suis ? Ai-je pris soin de moi ? Me suis-je laissé aimer par les autres ? Me suis-je laissé aimer par Dieu ?

Ai-je été impur ? en pensées ? en paroles ? en actes ? ai-je manqué à la chasteté, seul (masturbation, pornographie...), ou avec d'autres ? Ai-je « flirté » ou « chopé » ? ai-je eu des relations sexuelles sans être marié ?

Suis-je resté libre par rapport à la TV ? à l'ordinateur ? à la musique ? à la mode ? au regard des autres ? Au téléphone ? Aux réseaux sociaux ?

*« Si ton cœur te condamne, sache que Dieu est plus grand que ton cœur » Saint Jean.*