



« LAISSEZ-VOUS RÉCONCILIER » 2 Co 5, 20 (comment se préparer au sacrement de réconciliation)

Avant de commencer

- **trouver un moment, une journée ou un WE** où je peux être au calme, pas de réunion, pas rdv, pas de ciné... bref du temps pour Dieu et moi.
- Si c'est possible **se séparer des moyens de communication courant** (mail, téléphones etc.) ou les mettre en veille.
- Préparer **un ou deux ou trois moments** de prière.
- Avoir sous la main de **quoi écrire** pour garder une trace (Cahier ou fichier électronique).



PS : Les **manières de faire pour prier** avec un récit biblique ou un psaume sont rappelées [sur cette page](#).

La démarche du cardinal Martini, sj :

Je lis le [texte du cardinal Martini \(cliquer ici\)](#) deux fois pour bien le saisir. (cf Annexe 1)
Je note mes réactions, mes questions éventuelles, mes étonnements peut-être...

1^{er} temps de prière

Avec les **disciples d'Emmaüs** (Luc 24, 13-33) : [Texte du passage biblique](#) ou bien [Animation flash](#) (cf Annexe 2)

- Je relève ce qui m'a donné **joie et vie**,
- Je prends le temps de **remercier** Dieu
- J'écris ce qui me paraît **le plus important**

2^{ème} temps de prière

Avec le récit de la **brebis perdue**, (Luc 15, 4 – 10): [Texte du passage biblique](#) ou bien [Animation flash](#) (cf Annexe 3)

- Je repère mes **résistances**, mes **refus**, mes **fuites**, mes difficultés à croire, à espérer, à faire confiance...
- **J'écris** quelques points importants qui reviennent ou qui sont totalement neufs...

3^{ème} temps : selon où j'en suis

- **Je reviens sur l'un des deux passages** déjà priés dans la journée : revenir plus particulièrement sur les points où j'ai senti une consolation ou une difficulté, une résistance, pour me laisser toucher plus profondément encore.
- **Je pose un geste de réconciliation** : par exemple...
 - écrire un message à une personne avec qui j'ai des difficultés ou pour rompre un silence difficile,
 - décider une visite qui permettra de renouer le contact après un long temps silencieux,
 - décider de confier particulièrement telle personne au Seigneur,
 - rendre un service ou chercher un geste qui manifeste mon désir de conversion...
- **Je choisis de demander de vivre le sacrement de la réconciliation**, aujourd'hui ou un autre jour en présentant au prêtre la démarche entreprise et les passages bibliques choisis pour se préparer.

4^{ème} temps de prière

Je prie avec le **psaume 50** qui est à la fois psaume de **reconnaissance** de mon être de pécheur et aussi de **louange** pour le pardon reçu.
(cf Annexe 4)

Annexe 1 : Se réconcilier par Card. Martini, sj

« Frères, au nom du Christ, laissez-vous réconcilier avec Dieu ! » 2 Corinthiens 5,20

COMMENT SE CONFESSER ?

Je ne veux pas faire ici une étude pastorale, mais simplement faire une suggestion à ceux qui ont peut-être, à un moment donné, espacé de plus en plus leurs confessions sans réussir à bien analyser le pourquoi et sont dans l'incapacité de reprendre une pratique désormais formelle à cause d'un certain malaise intérieur. Je voudrais proposer une suggestion uniquement parce qu'elle m'a été utile. Chacun offre ce qu'il a *expérimenté* de positif. Je me suis demandé, ou le Seigneur m'a inspiré de demander, lorsqu'une confession courte et à la hâte me pesait, pourquoi ne pas essayer de la faire plus longue et avec plus de calme. Cela a l'air d'un paradoxe, mais parfois, même les paradoxes aident à sortir de situations bloquées. Alors, avec l'aide de quelqu'un d'autre, je suis passé de la confession à ce que j'appellerais un dialogue pénitentiel.

Il me semble qu'il s'agit avant tout d'un dialogue avec un frère qui représente l'Eglise, donc un prêtre, en qui je vois un représentant direct de Dieu ; un dialogue fait en *priant ensemble*, dans lequel je présente ce que je sens en moi, en ce moment : je me présente tel que je suis, devant l'Eglise et devant Dieu.

RECONNAÎTRE CE QUI ME DONNE LA JOIE.

A mon avis, ce dialogue comporte essentiellement deux parties : la première que j'appelle « *confessio laudis* », c'est-à-dire confession d'après le sens primitif du terme. Là aussi, on peut partir d'un paradoxe : s'il est chaque fois si pénible et si difficile de dire mes péchés, pourquoi ne pas commencer par les bonnes actions ? Saint Ignace lui-même le suggérait dans les Exercices, prenant comme premier point l'action de grâces (Ex. SP. n°43) : Seigneur, je veux d'abord te remercier parce que tu m'as aidé, telle chose a eu lieu, j'ai pu me rapprocher de telle personne, je me sens plus serein, j'ai dépassé un moment difficile, j'ai pu mieux prier.

Remercier Dieu de ce que je suis, de son don, sous forme de dialogue, de prière, de louange ; *reconnaître ce qui maintenant, devant Dieu, me donne la joie* : je suis content de telle ou telle chose, passée ou présente. Il est important que ces choses émergent devant le Seigneur : la reconnaissance de sa bonté pour nous, de sa puissance, de sa miséricorde.

RECONNAÎTRE CE QUI ME MET MAL À L'AISE.

Cela fait, on peut passer à une « *confessio vitae* » que je définirais comme ceci : plus qu'une recherche et qu'une énumération de péchés formels, c'est-à-dire devant Dieu ce qui *maintenant me met mal à l'aise*, ce que je voudrais faire disparaître. Souvent, ce sont des attitudes, des façons



d'être, plus que des péchés formels, mais au fond les causes sont les douze attitudes que répertorie saint Marc (Mc 7,21) : orgueil, envie, cupidité... qui émergent dans ces états d'âme.

Ou bien, je dirai devant Dieu : je regrette de ne pas pouvoir parler sincèrement avec telle personne, mon rapport n'est pas authentique avec tel groupe, je ne sais par où commencer. Je regrette de ne pas réussir à prier, je me sens mal à l'aise d'être pris par ma sensualité, par des désirs que je ne voudrais pas avoir, des fantasmes qui me troublent. Je ne m'accuse peut-être d'aucun péché en particulier, mais je me mets devant le Seigneur et lui demande qu'*il me guérise*.

Il ne s'agit pas vraiment de mettre sur la table trois ou quatre péchés, pour qu'ils soient annulés, mais d'une *immersion baptismale dans la puissance de l'Esprit* : Seigneur, purifie-moi, éclaire-moi, illumine-moi. Je ne demande pas seulement dans cette confession, que soit annulé tel ou tel péché, mais que mon cœur soit changé, qu'il y ait en moi moins de lourdeur, moins de tristesse, moins de scepticisme, moins d'orgueil. Je ne sais peut-être par où commencer, mais je mets tout cela dans la puissance du Crucifié et du Ressuscité *par la puissance de l'Eglise*.

De là, naît une prière qui peut être faite avec le prêtre : on peut réciter un psaume, une prière de la Bible, de remerciement ou de demande, ou même une prière spontanée sur laquelle une absolution sacramentelle vient comme la manifestation de la puissance de Dieu que je demande parce que je ne suis pas capable de m'améliorer tout seul. Je me remets une fois encore sous la croix, sous *cette puissance qui m'a baptisé* pour qu'une fois encore elle me reprenne en main.

UN DIALOGUE PÉNITENTIEL

Voilà ce que j'entends par dialogue pénitentiel : ce n'est pas seulement un *dialogue psychologique*, ou une sorte de thérapie. Il n'est pas nécessaire que le confesseur me révèle les sources secrètes de mes fautes : cela pourrait aussi avoir lieu avec un spécialiste du cœur humain, mais même si le confesseur est une personne qui ne sait pas grand chose du cœur humain, il peut toujours prier pour moi, sur moi et avec moi.

Il s'agit de se soumettre à la puissance de l'Eglise et donc de retrouver la valeur du sacrement : je vais me confesser non pour sentir des choses intéressantes ou pour voir quel conseil, on me donne, mais parce que c'est moi qui dois me soumettre à la puissance de Dieu, et cela me suffit, me donne la joie et la paix.

C'est donc, avec de nombreuses variantes possibles, une suggestion que je souhaitais vous donner. Il est clair que, de cette façon la confession peut durer longtemps, mais on l'affronte plus volontiers car l'on voit ce qu'elle signifie dans son chemin vers Dieu. A chacun d'entre vous, le Seigneur aura probablement suggéré d'autres formes qui pourront être communiquées utilement en tant qu'expériences, car elles pourront en aider d'autres.

Cardinal Carlo Maria MARTINI

Annexe 2 : les disciples d'Emmaüs (Luc 24, 13-33)

13 Le même jour, deux disciples faisaient route vers un village appelé Emmaüs, à deux heures de marche de Jérusalem,

14 et ils parlaient ensemble de tout ce qui s'était passé.

15 Or, tandis qu'ils parlaient et discutaient, Jésus lui-même s'approcha, et il marchait avec eux.

16 Mais leurs yeux étaient aveuglés, et ils ne le reconnaissaient pas.

17 Jésus leur dit : « De quoi causiez-vous donc, tout en marchant ? » Alors, ils s'arrêtèrent, tout tristes.

18 L'un des deux, nommé Cléophas, répondit : « Tu es bien le seul de tous ceux qui étaient à Jérusalem à ignorer les événements de ces jours-ci. »

19 Il leur dit : « Quels événements ? » Ils lui répondirent : « Ce qui est arrivé à Jésus de Nazareth : cet homme était un prophète puissant par ses actes et ses paroles devant Dieu et devant tout le peuple.

20 Les chefs des prêtres et nos dirigeants l'ont livré, ils l'ont fait condamner à mort et ils l'ont crucifié.

21 Et nous qui espérons qu'il serait le libérateur d'Israël ! Avec tout cela, voici déjà le troisième jour qui passe depuis que c'est arrivé.

22 A vrai dire, nous avons été bouleversés par quelques femmes de notre groupe. Elles sont allées au tombeau de très bonne heure,

23 et elles n'ont pas trouvé son corps ; elles sont même venues nous dire qu'elles avaient eu une apparition : des anges, qui disaient qu'il est vivant.

24 Quelques-uns de nos compagnons sont allés au tombeau, et ils ont trouvé les choses comme les femmes l'avaient dit ; mais lui, ils ne l'ont pas vu. »

25 Il leur dit alors : « Vous n'avez donc pas compris ! Comme votre cœur est lent à croire tout ce qu'ont dit les prophètes !

26 Ne fallait-il pas que le Messie souffrît tout cela pour entrer dans sa gloire ? »

27 Et, en partant de Moïse et de tous les Prophètes, il leur expliqua, dans toute l'Écriture, ce qui le concernait.

28 Quand ils approchèrent du village où ils se rendaient, Jésus fit semblant d'aller plus loin.

29 Mais ils s'efforcèrent de le retenir : « Reste avec nous : le soir approche et déjà le jour baisse. » Il entra donc pour rester avec eux.

30 Quand il fut à table avec eux, il prit le pain, dit la bénédiction, le rompit et le leur donna.

31 Alors leurs yeux s'ouvrirent, et ils le reconnurent, mais il disparut à leurs regards.

32 Alors ils se dirent l'un à l'autre : « Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous, tandis qu'il nous parlait sur la route, et qu'il nous faisait comprendre les Écritures ? »

33 A l'instant même, ils se levèrent et retournèrent à Jérusalem. Ils y trouvèrent réunis les onze Apôtres et leurs compagnons, qui leur dirent :

34 « C'est vrai ! le Seigneur est ressuscité : il est apparu à Simon-Pierre. »

(Textes liturgiques © AELF, Paris)

Annexe 3 : la brebis perdue (Luc 15, 4 – 10)

04 « Si l'un de vous a cent brebis et en perd une, ne laisse-t-il pas les quatre-vingt-dix-neuf autres dans le désert pour aller chercher celle qui est perdue, jusqu'à ce qu'il la retrouve ?

05 Quand il l'a retrouvée, tout joyeux, il la prend sur ses épaules,

06 et, de retour chez lui, il réunit ses amis et ses voisins ; il leur dit : 'Réjouissez-vous avec moi, car j'ai retrouvé ma brebis, celle qui était perdue !'

07 Je vous le dis : C'est ainsi qu'il y aura de la joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit, plus que pour quatre-vingt-dix-neuf justes qui n'ont pas besoin de conversion.

08 Ou encore, si une femme a dix pièces d'argent et en perd une, ne va-t-elle pas allumer une lampe, balayer la maison, et chercher avec soin jusqu'à ce qu'elle la retrouve ?

09 Quand elle l'a retrouvée, elle réunit ses amies et ses voisines et leur dit : 'Réjouissez-vous avec moi, car j'ai retrouvé la pièce d'argent que j'avais perdue !'

10 De même, je vous le dis : Il y a de la joie chez les anges de Dieu pour un seul pécheur qui se convertit. »

(Textes liturgiques © AELF, Paris)

Annexe 3 : Psaume 50 (Textes liturgiques © AELF, Paris)

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.
Lave-moi tout entier de ma faute,
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,
ma faute est toujours devant moi.
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice,
être juge et montrer ta victoire.
Moi, je suis né dans la faute,
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

Mais tu veux au fond de moi la vérité ;
dans le secret tu m'apprends la sagesse.
Purifie-moi avec l'hysope, et je serais pur ;
lave-moi et je serais blanc, plus que la neige.

Fais que j'entende les chants et la fête :
ils danseront, les os que tu broyais.
Détourne ta face de mes fautes,
enlève tous mes péchés.

Créé en moi un cœur pur, ô mon Dieu,
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.
Ne me chasse pas loin de ta face,
ne me reprends pas ton esprit saint.

Rends-moi la joie d'être sauvé ;
que l'esprit généreux me soutienne.
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;
vers toi reviendront les égarés.

Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,
et ma langue acclamera ta justice.
Seigneur, ouvres mes lèvres,
et ma bouche annoncera ta louange.

Si j'offre un sacrifice tu n'en veux pas,
tu n'acceptes pas d'holocauste.
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.

Accorde à Sion le bonheur,
relève les murs de Jérusalem.
Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et holocaustes ;
alors on offrira des taureaux sur ton autel.