

# Se confesser ? Et pourquoi pas ?

Qu'est-ce que la confession ? Qu'est-ce qui ne va pas avec le péché ? Qu'est-ce qui est nécessaire pour une bonne confession ? Pourquoi demander pardon à un homme et non pas directement à Dieu ?

27/02/2023

1. Nous confesser, pourquoi ?

2. Qu'est-ce que le péché ?

### **3. De quoi a-t-on besoin pour une bonne confession ?**

### **4. Pourquoi demander pardon à un homme et non pas directement à Dieu ?**

### **5. A quelle fréquence faut-il se confesser ?**

Le pardon se demande, il se demande à un autre et dans la confession nous demandons le pardon à Jésus. Le pardon n'est pas le fruit de nos efforts, mais c'est un cadeau, c'est un don de l'Esprit Saint, qui nous comble de la fontaine de miséricorde et de grâce qui jaillit sans cesse du cœur grand ouvert du Christ crucifié et ressuscité.

#### **1. Nous confesser, pourquoi ?**

La confession est un sacrement institué par Jésus-Christ pour pardonner les péchés, lorsqu'il disait à ses apôtres : « *À qui vous remettrez*

*ses péchés, ils seront remis ; à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus. ». (Cf Jn 20, 23)*

Parce que la nouvelle vie qu'il nous a donnée par son baptême peut être affaiblie et perdue à cause du péché, le Christ a voulu que l'Église continue son œuvre de guérison et de salut à travers ce sacrement.

Par l'absolution sacramentelle du prêtre, qui agit au nom du Christ, Dieu accorde le pardon et la paix au pénitent, qui récupère la grâce par laquelle il vit comme un enfant de Dieu et peut atteindre le ciel, le bonheur éternel. (Cf. Catéchisme de l'Église Catholique, 1420-1421 ; 1426 ; 1427 ; 1446)

## **2. Qu'est-ce que le péché ?**

Le péché est une faute contre l'amour véritable pour Dieu et pour le prochain à cause d'un attachement pervers à certains biens. Elle blesse

la nature de l'homme et menace la solidarité humaine. Saint Augustin l'a définie comme "l'amour de soi-même au mépris de Dieu". Par cette fière exaltation de soi, le péché est diamétralement opposé à l'obéissance de Jésus qui accomplit le salut (cf. Ph 2, 6-9).

Les péchés se distinguent par leur gravité dans les domaines mortel et vénial. Le péché mortel détruit la charité dans le cœur de l'homme par une grave violation de la loi de Dieu ; il sépare l'homme de Dieu, qui est sa fin ultime et son bonheur, préférant un bien inférieur. Le péché vénial permet à la charité de subsister, même si elle l'offense et la blesse.

Pour qu'un péché soit mortel, trois conditions sont requises : une action dont l'objet est une affaire grave, commise en pleine connaissance de cause (en toute conscience) et avec un consentement délibéré.

La matière grave est précisée par les Dix Commandements selon la réponse de Jésus au jeune homme riche : "Ne tue pas, ne commet pas d'adultère, ne vole pas, ne porte pas de faux témoignage, ne sois pas injuste, honore tes père et mère" (Mc 10,19). La gravité des péchés est plus ou moins grande : un meurtre est plus grave qu'un vol qualifié. La qualité des blessés compte aussi : la violence contre les parents est plus grave que la violence contre un étranger.

Un péché vénial est commis lorsque la mesure prescrite par la loi morale n'est pas observée dans une matière légère, ou lorsque la loi morale est enfreinte dans une matière grave, mais sans pleine connaissance ou consentement total. Le péché vénial affaiblit la charité ; il entraîne une affection désordonnée pour les biens créés ; il entrave le progrès de l'âme dans l'exercice des vertus et la

pratique du bien moral ; il mérite un châtiment temporaire. Le péché véniel délibéré, qui demeure sans repentir, nous dispose progressivement à commettre le péché mortel. (Cf. Catéchisme de l'Église catholique, 1849-1864)

## **Contempler le mystère**

« Nous ne devons pas nous en étonner. Nous traînons à l'intérieur de nous-mêmes, comme une conséquence de notre nature déchue, un principe d'opposition, de résistance à la grâce : ce sont les blessures du péché originel, que nos péchés personnels viennent raviver. Nous devons donc entreprendre ces ascensions, ces tâches divines et humaines (celles de tous les jours), qui débouchent toujours sur l'Amour de Dieu, avec humilité, d'un cœur contrit, confiants dans l'assistance divine, et en y consacrant nos meilleurs efforts, comme si tout ne

dépendait que de nous-mêmes ».  
(Saint Josémaria, Amis de Dieu, 214)

« Tu comprends maintenant à quel point tu as fait souffrir Jésus, et tu te remplis de douleur : comme il est facile de Lui demander pardon et de pleurer tes trahisons passées! Ton cœur est trop petit pour contenir tous tes désirs de réparation ! Bien. Mais n'oublie pas que l'esprit de pénitence consiste surtout à accomplir, quoi qu'il puisse t'en coûter, le devoir de chaque instant ». (Saint Josémaria, Chemin de croix, station 9)

### **3. De quoi a-t-on besoin pour une bonne confession ?**

Pour faire une bonne confession, il faut : un examen diligent de conscience des péchés commis depuis la dernière confession ; la contrition ou la repentance ; la confession ou l'accusation des péchés faite devant le prêtre ; et la

satisfaction ou la pénitence imposée par le confesseur au pénitent pour réparer le dommage causé par le péché.

Pour **l'examen de conscience**, il est utile de passer en revue les péchés commis depuis la dernière confession à la lumière des Dix Commandements, du Sermon sur la montagne et des enseignements apostoliques.

La **contrition** consiste en la douleur et la détestation du péché commis, parce que ce dernier est une offense à Dieu et aux autres. Elle inclut le désir de ne plus pécher.

Par la **confession ou l'accusation**, l'homme fait face aux péchés dont il se sent coupable ; il assume sa responsabilité et s'ouvre ainsi à nouveau à Dieu et à la communion de l'Église. Tous les péchés mortels dont il est conscient après avoir été sérieusement examinés devraient

être énumérés, même si ces péchés sont très secrets, car parfois ils blessent l'âme plus gravement et sont plus dangereux que ceux qui ont été commis devant tous.

La confession de tous les péchés commis manifeste la véritable contrition et le désir de la miséricorde divine. C'est comme lorsqu'une personne malade laisse le médecin examiner sa blessure pour être guéri.

**Satisfaction ou pénitence.** Si les péchés causent du tort à son prochain, il faut tout faire pour les réparer (par exemple, pour restaurer les choses volées, pour restaurer la réputation de celui qui a été calomnié, pour réparer les blessures). La justice simple l'exige. Mais le péché blesse et affaiblit aussi le pécheur lui-même, ainsi que ses relations avec Dieu et son prochain. L'absolution enlève le péché, mais

elle ne remédié pas à tous les désordres causés par le péché. Libéré du péché, le pécheur doit encore retrouver une pleine santé spirituelle. Il doit donc faire plus pour réparer ses péchés : il doit "satisfaire" de manière appropriée ou "expier" ses péchés de la manière indiquée par le confesseur.

Catéchisme de l'Église catholique,  
1451 ; 1455 ; 1456 ; 1459

- Examen de conscience pour les enfants
- Examen de conscience pour les jeunes
- Examen de conscience pour adultes

## **Contempler le mystère**

*« Père, comment pouvez-vous supporter tant d'ordures ? m'as-tu dit, après une bonne confession.*

*- Je me suis tu, pensant que si ton humilité te porte à te considérer comme de l'ordure, un tas d'ordures, nous pourrons encore faire de toute ta misère quelque chose de grand. »*

Chemin, 605

*« S'il se cache en toi un « nœud de vipères », mon enfant, rejette-le ! Dis d'abord comme je te l'ai toujours conseillé, ce que tu ne voudrais pas que l'on sache. Comme on se sent bien après que, dans la confession, on a lâché le « crapaud » ». Forge, 193*

#### **4. Pourquoi demander pardon à un homme et non pas directement à Dieu ?**

Seul Dieu pardonne les péchés (cf. Mc 2, 7). Parce que Jésus est le Fils de Dieu, il dit de lui-même : "Le Fils de l'homme a autorité pour pardonner les péchés sur la terre" (Mc 2, 10) et exerce ce pouvoir divin : "Tes péchés sont pardonnés" (Mc 2, 5 ; Lc 7, 48).

Jésus, en vertu de son autorité divine, confère aux apôtres (cf. Jn 20, 21-23) et à leurs successeurs, les prêtres, d'exercer ce pouvoir en son nom. Le Christ a voulu que l'Église soit le signe et l'instrument du pardon et de la réconciliation qu'il a acquis pour nous au prix de son sang. Et il confia l'exercice du pouvoir de l'absolution au ministère apostolique. C'est pourquoi le prêtre, en confessant, agit "au nom du Christ", et "c'est Dieu lui-même" qui, par lui, nous dit : "Laissez-vous réconcilier avec Dieu" (cf. 2 Co 5, 20). (Catéchisme de l'Église catholique, 1441-1442)

## Contempler le mystère

*« Tu m'écris que tu t'es rendu, enfin, au confessionnal, et que tu as éprouvé l'humiliation de devoir ouvrir le cloaque de ta vie (c'est ainsi que tu t'exprimes) devant « un homme ». Quand donc extirperas-tu cette vaine estime que tu ressens pour toi-même ?*

*Alors tu te rendras à la confession joyeux de te montrer tel que tu es, devant « cet homme » qui a reçu l'onction (cet autre Christ, le Christ lui-même) qui te donne l'absolution, le pardon de Dieu ». Sillon, 45*

*« Mon enfant, s'il t'arrive de tomber, dépêche-toi d'aller te confesser, de te confier à ton directeur spirituel. Montre ta plaie ! pour qu'on te guérisse complètement ; pour qu'on écarte de toi tout risque d'infection, même si cela te fait souffrir, comme souffrir une opération chirurgicale ». Forge, 192*

## **5. A quelle fréquence faut-il se confesser ?**

"Il ne se lasse jamais de pardonner, mais on se lasse parfois de demander pardon." Pape François, Angélus 17 avril 2014.

Tous les fidèles qui ont atteint l'âge de raison doivent se confesser au

moins une fois par an. De plus, quiconque est conscient d'être dans le péché grave ne peut pas recevoir la communion sans d'abord aller à la confession sacramentelle. Par ailleurs, l'Église recommande fortement la confession habituelle des péchés véniaux, parce qu'elle aide à former la conscience, à combattre les mauvaises inclinations, à se laisser guérir par le Christ, à progresser dans la vie de l'Esprit.

L'appel du Christ à la conversion continue de résonner dans la vie des chrétiens. C'est une tâche ininterrompue pour toute l'Église qui accueille les pécheurs en son sein et qui, tout en étant sainte et en ayant besoin d'une purification constante, cherche constamment la pénitence et le renouvellement (cf. LG 8). Cet effort de conversion n'est pas seulement un travail humain. C'est le mouvement du "cœur contrit" (Ps 51, 19), attiré et ému par la grâce (cf. Jn

6, 44 ; 12, 32) pour répondre à l'amour miséricordieux de Dieu qui nous a aimé le premier (cf. 1 Jn 4, 10).

Le processus de conversion et de pénitence a été magnifiquement décrit par Jésus dans la parabole du fils prodigue, dont le centre est le père miséricordieux (cf. Lc 15, 11-24). La fascination d'une liberté illusoire, l'abandon de la maison paternelle ; l'extrême misère dans laquelle se trouve le fils après avoir dilapidé sa fortune ; l'humiliation profonde d'être contraint de nourrir les cochons, et pire encore, de vouloir se nourrir des caroubes que les cochons mangeaient ; la réflexion sur les biens perdus ; le repentir et la décision de se déclarer coupable devant son père, le chemin du retour ; le bon accueil du père ; la joie du père : tous ces traits sont propres au processus de conversion. La plus belle robe, la bague et le

banquet de fête sont les symboles de cette vie nouvelle, pure, digne et joyeuse qu'est la vie de l'homme qui retourne à Dieu et au sein de sa famille, l'Église. Seul le cœur du Christ, qui connaît les profondeurs de l'amour de son Père, pouvait nous révéler l'abîme de sa miséricorde d'une manière si simple et si belle. (Catéchisme de l'Église catholique, 1428 ; 1439 ; 1457)

## Contempler le mystère

*« Tant que tu luttes, d'une lutte qui durera jusqu'à ta mort, n'exclue pas de voir se dresser avec violence les ennemis du dehors et du dedans. Et de plus, comme si ce fardeau ne suffisait pas, à certains moments tes erreurs passées, abondantes peut-être, vont se presser dans ton esprit. Au nom de Dieu, je te le dis : ne désespère pas. Quand tu te trouveras dans cette situation, qui n'arrivera pas forcément, ni habituellement, profites-*

*en pour t'unir davantage au Seigneur, car lui, qui t'a choisi pour enfant, ne t'abandonne pas. Il permet cette épreuve pour que tu aimes davantage et pour que tu découvres avec plus de clarté sa protection continuelle, son Amour.*

Courage, j'insiste. Le Christ, qui nous a pardonné sur la Croix, continue de nous offrir son pardon dans le sacrement de la Pénitence, et à tout moment nous avons comme avocat auprès du Père Jésus-Christ, le Juste. C'est lui qui est victime de propitiation pour nos péchés, non seulement pour les nôtres, mais aussi pour ceux du monde entier, afin que nous remportions la victoire.

Quoi qu'il arrive, en avant ! Serre avec force le bras du Seigneur et considère que Dieu ne perd point de bataille. Si, pour un motif quelconque, tu t'éloignes de lui, réagis avec humilité, commences et

recommences, conduis-toi en fils prodigue tous les jours et même à plusieurs reprises au long d'une même journée. Redresses ton cœur contrit dans la confession, qui est un authentique miracle de l'Amour de Dieu. Le Seigneur lave ton âme dans ce sacrement merveilleux ; il t'inonde de joie et de force pour que tu ne défailles pas dans ta lutte, et pour que tu reviennes inlassablement à Dieu, quand bien même tout te semblerait obscur. De plus la Mère de Dieu, qui est aussi notre Mère, te protège avec une sollicitude toute maternelle, t'affermi sur ton chemin. » (Amis de Dieu, 214)

*« Dieu soit bénî ! te disais-tu, après avoir reçu le sacrement de la confession. Et tu pensais : c'est comme si je venais de renaître. Et après, serein, tu poursuivais : "Domine, quid me vis facere ? " ; Seigneur, que veux-tu que je fasse ? - Et toi-même, tu t'es donné la réponse : avec ta grâce,*

*contre vents et marées, j'accomplirai  
ta Très Sainte Volonté : "serviam ! - Je  
te servirai inconditionnellement ! »*

Forge, 238

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/article/se-confesser-et-  
pourquoi-pas/](https://opusdei.org/fr-fr/article/se-confesser-et-pourquoi-pas/) (04/02/2026)