

# EXAMEN DE CONSCIENCE

1. L'examen de conscience dans le contexte du dialogue entre l'homme et Dieu. 2. Connaissance de Dieu et connaissance de soi. 3. Examen général et examen particulier

14/03/2024

introduction

1. L'examen de conscience dans le contexte du dialogue entre l'homme et Dieu.

## 2. Connaissance de Dieu et connaissance de soi.

## 3. Examen général et examen particulier

Dans le domaine de la conversion intérieure à Dieu, l'examen de conscience est généralement envisagé sous deux aspects, étroitement liés l'un à l'autre : celui de la préparation - inventaire diligent des péchés commis - pour recevoir fructueusement le sacrement de Pénitence (cf. CEC , n. 1454), et celui de la pratique ascétique nécessaire au progrès de la vie spirituelle. Nous nous restreignons ici au deuxième aspect, dont la finalité est bien cadrée dans ces paroles de saint Josémaria, qui relient l'appel et le fait de suivre le Christ à la nécessité d'examiner son cœur dans l'amour de Dieu : « Quand le Seigneur les appela, les premiers apôtres se trouvaient près de la

vieille barque, occupés à raccommoder leurs filets déchirés. Le Seigneur leur dit de le suivre ; et eux, “statim” — immédiatement, “relictis omnibus” — abandonnant toute chose, oui, tout ! ils le suivirent... Et nous, qui désirons les imiter, il arrive parfois que nous ne parvenions pas à tout abandonner. Et il nous reste un attachement au cœur, une erreur dans notre vie, que nous ne voulons pas retrancher, pour l'offrir au Seigneur. — Parviendras-tu à examiner ton cœur en allant au fond des choses ? — Qu'il n'y demeure rien qui ne soit pas à lui ! Sinon ni toi ni moi, nous ne l'aimons vraiment » (Forge 356).

Cette dernière phrase reflète le point vers lequel s'orientent toutes les considérations que saint Josémaria fait à propos de l'examen de conscience : la nécessité pour le chrétien de toujours grandir en

amour de Dieu et d'éviter tout ce qui peut être un obstacle à cet amour.

## ***1. L'examen de conscience dans le contexte du dialogue entre l'homme et Dieu***

Le chrétien, dans l'examen de conscience, se place devant lui-même en présence de Dieu, pour découvrir ce qui, en lui et dans ses actes, ne correspond pas à sa vocation d'enfant de Dieu dans le Christ, appelé à la sainteté. La connaissance ainsi acquise le dispose à la contrition - à la douleur de ses fautes et à la résolution de s'amender - à demander pardon à Dieu, à valoriser les biens qu'il a reçus de Lui, à rendre grâces et à rechercher les moyens appropriés pour s'améliorer dans les circonstances où il se trouve : « Examine attentivement ta conduite. Tu verras que tu es chargé d'erreurs, et que ces erreurs te font du tort à toi, et peut-être aussi à ceux

qui t'entourent. (...) — Oui, tu as besoin de faire un bon examen de conscience tous les jours, un examen qui t'amène à prendre des résolutions précises pour améliorer ta vie, parce que tu éprouveras une véritable douleur de tes fautes, de tes omissions et de tes péchés » (Forge 481).

L'examen est une nécessité pour le chrétien qui veut répondre à l'appel divin : « Si tu luttes vraiment, tu as besoin de faire ton examen de conscience. Soigne cet examen quotidien : vois si tu ressens vraiment une douleur d'Amour, parce que tu ne traites pas Notre Seigneur comme tu le devrais » (Sillon 142). Saint Josémaria met en évidence le but fondamental de l'examen : la douleur due au manque de correspondance avec l'Amour de Dieu, et avertit que le véritable examen de conscience doit se terminer par la contrition. C'est

pourquoi il conseille : « Achève toujours ton examen par un acte d'amour — douleur d'amour — pour toi, pour tous les péchés des hommes... — Et considère avec quel soin paternel Dieu a écarté les obstacles de ton chemin pour que tu ne trébuches pas » (Chemin 246). L'examen ne s'achève pas sur lui-même, il se termine par la douleur d'amour et – précisément parce qu'elle est d'amour – par la peine pour ses propres péchés et ceux des autres. Il est inspiré par l'amour de Dieu et conduit, devant l'Amour de Dieu, à la douleur pour ses propres fautes et à la gratitude. Et de là, à la rectification de son comportement : « “ En tant que chrétien, que ne dois-je pas à Dieu ! Pour n'avoir pas acquitté cette dette, j'ai pleuré de douleur : douleur d'amour. Mea culpa ! ” — Il est bon que tu commences à reconnaître tes dettes ; mais n'oublie pas qu'elles se paient avec des

larmes... et avec des œuvres » (Chemin 242).

Pour saint Josémaria, « l'examen de conscience répond à un besoin d'amour ; c'est une question de sensibilité » (Forge 110). C'est la délicatesse de l'âme, amoureuse de Dieu, qui cherche à plaire à son Seigneur jusque dans les moindres détails : « Comme je la comprends bien l'interrogation de cette âme éprise de Dieu : y a-t-il eu de ma part la moindre grimace de dégoût ? Y a-t-il eu en moi quelque chose qui ait pu te faire de la peine, Seigneur, ô mon Amour ? — Demande à Dieu, ton Père, de nous accorder toujours cette exigence dans l'amour » (Forge 494).

Ce dialogue, fruit de la relation personnelle d'amour entre le chrétien et Dieu, est le lieu adéquat de l'examen de conscience (cf. CECH, p. 431). Pour saint Josémaria, l'examen n'est pas une simple

introspection, une sorte de monologue intérieur qui traite de soi-même et de ses œuvres, pour jauger, même jusqu'à l'exagération, si ça va bien ou si ça va mal, parce que « le chrétien n'est pas un maniaque qui collectionne des états de services irréprochables » (Quand le Christ passe 75). L'examen est une forme de prière, dans laquelle l'homme considère sa propre vie en présence de Dieu, dans un dialogue avec le Seigneur et avec l'aide de sa grâce : « Si quelque chose en moi te déplaît, Jésus, dis-le moi, et nous l'arracherons ! » (Forge 108). Dans cet environnement de relation amoureuse avec Dieu, le danger de rigidité ou d'une surestimation de l'effort humain dans le progrès spirituel est exclu : l'âme se confie à Dieu dans son cheminement, puisqu'elle reçoit et Sa lumière pour savoir où combattre, et la force pour le faire.

L'examen de conscience est une tâche qui nécessite un effort sérieux, car le bien en jeu est le plus élevé des biens. Pour illustrer cette réalité, Saint Josémaria fait une comparaison avec la gestion des affaires humaines : « Examen. — Tâche quotidienne. — Comptabilité que ne néglige jamais celui qui gère un commerce. Or y a-t-il affaire plus importante que celle de la vie éternelle ? » (C 235). La comparaison, déjà utilisée depuis longtemps dans l'Église (cf. CECH, p. 423-424), est simple et illustrative : gérer une entreprise passe par la comptabilisation des dépenses et des recettes, la considération de ce qu'il faut améliorer et comment le faire, l'application d'un remède pour les défauts, etc. Atteindre la vie éternelle est la finalité de la grande entreprise du chrétien, qui prend forme dans la lutte quotidienne pour correspondre à la grâce divine. L'étape préalable et le point de départ de cette lutte est

l'examen de conscience. Le négliger est un grave danger : « Il y a un ennemi de la vie intérieure, mesquin et stupide, mais malheureusement très efficace : le manque d'effort dans l'examen de conscience » (Forge 109). Rien ne compte autant pour le chrétien que de se rapprocher de plus en plus de Dieu, il essaiera donc toujours « de faire en conscience l'examen de conscience » (Del Portillo, Lettre 8-XII-1976, n. 8 ; Fernández Carvajal, 2004, III, p 391).

L'examen est un devoir quotidien. « Ne me laisse pas tomber l'examen tous les jours, la nuit venue : c'est une question de trois minutes» (CECH, p. 422), recommandait saint Josémaria à l'un de ses fils, en lui suggérant le moment et l'heure pour le faire : en fin de journée et brièvement. Pour un examen plus détaillé, « plus profond et plus étendu » (Chemin 245), il y a la récollection mensuelle

et la retraite annuelle : « Jours de retraite. Recueillement pour connaître Dieu, pour te connaître et ainsi progresser. Un temps nécessaire pour découvrir en quoi et comment il faut changer : que dois-je faire ? que dois-je éviter ? » (Sillon 177). Dans le calme et le recueillement des jours de retraite, seul avec Dieu, dans « cette solitude bénie, si nécessaire à la bonne marche de ta vie intérieure » (Chemin 304), le chrétien, loin des fatigues de la journée, a l'occasion de considérer sa vie spirituelle plus attentivement et de manière plus complète et de rechercher la conversion : « Dans ta vie, y a-t-il quelque chose de contraire à ta condition de chrétien et qui te pousse à ne pas vouloir te purifier ? — Examine ta conduite et corrige-toi » (Forge 480).

Saint Josémaria insiste également sur l'importance d'être vigilant à chaque

instant : « Habituez-vous à voir Dieu derrière toute chose, à savoir qu'il nous attend toujours, qu'il nous contemple et nous demande justement de le suivre avec loyauté, sans abandonner la place qui nous revient en ce monde. Pour ne pas perdre sa divine compagnie nous devons marcher avec une vigilance affectueuse, avec une volonté sincère de lutter » (Amis de Dieu 218). Par cette attitude de « vigilance », il ne se réfère pas à une habitude de maîtrise de soi permanente, mais plutôt à une attitude de l'esprit, à une disposition d'esprit typique de l'âme amoureuse, car « lorsqu'on aime vraiment..., on trouve toujours des occasions pour aimer encore plus » (Sillon 420). C'est une vigilance sereine qui vient de l'amour de Dieu, qui cherche à l'aimer toujours plus et mieux, et qui se concrétise dans la résolution aimante de « de commencer et de recommencer, à chaque instant s'il le faut » (Amis de Dieu 219 ; cf. Amis de

Dieu 214). La manière de former dans l'âme cet esprit d'examen est la bonne réalisation quotidienne de l'examen de conscience et la croissance dans l'amour de Dieu.

Saint Josémaria fait - comme nous le commenterons plus loin en détail - la distinction classique entre un examen général, qui implique un regard dirigé sur toute la journée, et un examen particulier, qui focalise l'attention sur un point précis où l'on souhaite s'améliorer. Parfois, il fait diverses suggestions, et parmi les diverses méthodes qui ont été proposées pour faire les examens de conscience, il ne donne la primauté à aucune d'elles en particulier, directement ou indirectement, ni même à la sienne propre. « On ne peut pas donner de règles fixes. L'examen qui va bien pour une personne ne va pas bien pour une autre ; et même cela peut lui aller bien pendant un temps, et puis ne

plus lui convenir. Cela dépend des circonstances de chacun. Chacun s'arrange avec son directeur spirituel » (Del Portillo, Lettre 8-XII-1976, n. 14).

Quelle que soit la manière de faire l'examen de conscience, saint Josémaria met en garde contre un danger toujours présent dans cet exercice spirituel : « Au moment de ton examen de conscience, prends garde au démon muet » (Chemin 236). Il s'agit du diable - « dont nous parle l'Évangile » (Forge 127 ; cf. Mt 9, 32-33, Mc 9, 24) - qui empêche le chrétien d'être sincère avec lui-même à la fois dans l'examen de conscience comme dans la direction spirituelle et dans le sacrement de Pénitence (cf. Amis de Dieu 188-189 ; CECH, pp. 416-417). Si la sincérité fait défaut, on ne reconnaît pas les fautes et les péchés, et l'âme se ferme à la douleur, à la demande de pardon et à la grâce divine. D'où la ferme

recommandation : « Sois d'une sincérité "sauvage" dans ton examen de conscience. Il y faut du courage : tout comme tu te regardes dans la glace, pour savoir où tu t'es blessé, où tu t'es taché, où sont les défauts que tu dois éliminer » (Sillon 148).

C'est le courage qui vient d'une ferme espérance dans l'amour de Dieu : « nos misères ne devront jamais nous conduire à nous fermer à l'Amour de Dieu, mais au contraire à chercher refuge dans cet Amour, (...). Nous ne devons pas nous éloigner de Dieu, sous prétexte que nous ne voulons pas découvrir nos faiblesses. Nous devons attaquer nos misères, précisément parce que Dieu nous fait confiance » (Amis de Dieu 187).

## ***2. Connaissance de Dieu et connaissance de soi***

L'examen de conscience a traditionnellement été considéré comme un moyen de connaissance

de soi, et ce, à son tour, comme un chemin nécessaire vers l'union avec Dieu (Delchard, 1961, col. 1831-1838). C'est aussi ce que souligne saint Josémaria lorsqu'il affirme que « la connaissance de soi nous prend par la main pour nous guider vers l'humilité » (Chemin 609). Et, avec elle, à la confiance et à l'amour de Dieu en reconnaissance de sa bonté infinie : « N'oublie pas que tu es... la boîte à ordures. — C'est pourquoi, si le divin Jardinier te choisit, s'il te décape, te nettoie..., et s'il place en toi des fleurs magnifiques..., ni les parfums ni les couleurs qui parent ta laideur ne doivent te rendre orgueilleux » (Chemin 592).

Cependant, l'antécédence, proposée par saint Josémaria, de la connaissance de Dieu par rapport à la connaissance de soi est remarquable : « Invoque le Saint-Esprit dans ton examen de conscience, afin de mieux connaître

Dieu, afin de te connaître toi-même. Tu pourras alors te convertir chaque jour » (Forge 326 ; cf. Quand le Christ passe 58, Quand le Christ passe 164 ; Sillon 177 ; Forge 184).

Ce n'est pas une nouveauté, mais plutôt une manière de poser la finalité de l'examen de conscience qui conduit à souligner la primauté de l'Amour de Dieu pour nous (cf. 1 Jn 4, 19). Pour vivre une vie surnaturelle, il est nécessaire de connaître la réalité de l'être chrétien : à la fois son humanité même, avec ses limites et sa misère, mais aussi - plus fondamentalement - la participation à la vie divine que nous recevons avec la grâce : « nous sommes sortis des mains de Dieu, nous sommes l'objet de la prédilection de la Très Sainte Trinité, nous sommes les enfants d'un Père aussi grand. Je demande à mon Seigneur que nous nous décidions à nous en rendre compte, à nous en

réjouir jour après jour » (Amis de Dieu 26).

Le chrétien doit se regarder lui-même, dans l'examen de conscience, à la lumière de ces vérités ; sinon, il n'atteindra qu'une vision partielle et souvent peu positive de lui-même et de ses actions, contrairement à la réalité voulue par Dieu : « Rejette loin de toi le désespoir où te conduit la connaissance de ta misère. — C'est vrai : financièrement parlant, tu es un zéro..., par ton rang social, un autre zéro..., et un autre par tes vertus, et un autre par ton talent... Mais, à gauche de tous ces zéros, il y a le Christ... Et cela fait un chiffre incommensurable ! » (Chemin 473). D'où le conseil de saint Josémaria : « Que chacun de nous médite ce que Dieu a fait pour lui et la façon dont il y a répondu » (Amis de Dieu 312). En gardant à l'esprit les grâces reçues de Dieu - la vie, la filiation divine, la rédemption -, dans ce colloque

d'amour avec Dieu que doit être l'examen, l'âme est à découvert, avec la douleur d'amour pour les fautes, la reconnaissance pour les dons reçus, l'espérance de l'aide divine, et elle se remplit de désirs de mieux correspondre à l'avenir (cf. Amis de Dieu 215).

### ***3. Examen général et examen particulier***

Saint Josémaria connaît et fait sienne - comme nous l'avons déjà dit - la distinction classique et bien connue dans l'ascèse catholique entre examen général et examen particulier (cf. Liuima – Derville, 1961, col. 1838-1849). Avec une comparaison qui renvoie à la considération de la vie chrétienne comme une lutte - « guerre de paix », « lutte d'amour », « combat spirituel », « tournoi d'amour » (cf. Quand le Christ passe 73-77) -, il présente graphiquement la nature et le but

des deux modes d'examen de conscience : « L'examen général est comme une défense. — L'examen particulier, comme une attaque. — Le premier est l'armure. Le second, l'épée de Tolède » (Chemin 238).

L'examen général, comparé à l'armure qui protège et défend celui qui la porte, vise le combat quotidien dans son ensemble. Son exercice offre au chrétien la possibilité de se battre continuellement, sans baisser la garde ni abandonner le combat, de « commencer et recommencer » (Forge 384 ; cf. Chemin 292), pour que la vie spirituelle soit active et forte, et, ainsi protégée des pièges de l'ennemi : « cette manière surnaturelle d'agir est une vraie tactique militaire. — Tu fais la guerre — celle des luttes quotidiennes de ta vie intérieure — sur des positions que tu as portées bien au-delà des remparts de ta forteresse. Et c'est justement là que l'ennemi attaque :

sur ta petite mortification, sur ta prière habituelle, sur l'ordre dans ton travail, sur ton plan de vie. Il lui est difficile d'arriver jusqu'aux tours de la citadelle, vulnérables à l'assaut. — Et s'il y parvient, c'est à bout de forces » (Chemin 307).

L'examen particulier se concentre sur un point précis sur lequel on veut s'améliorer : « Par l'examen particulier, tu dois tendre directement à l'acquisition d'une vertu déterminée, ou à l'extirpation de ton défaut dominant » (Chemin 241). C'est « l'arme offensive » (Chemin 240) qui fait vivre l'esprit de lutte tout au long de la journée, en concentrant les efforts sur un front spécifique. Mais il ne s'agit pas de n'importe quel front de bataille, l'objet de l'examen particulier doit être bien adapté à la situation de l'âme aujourd'hui et maintenant. Le chrétien doit demander de l'aide à Dieu et dans la direction spirituelle

pour déterminer ce qui est le mieux pour son âme : « Demande la lumière. — Insiste jusqu'à mettre à nu la racine. Alors tu pourras t'y attaquer avec cette arme offensive qu'est l'examen particulier » (Chemin 240). Et puis, une fois le point fixé, il faut déterminer également les moyens pour atteindre cet objectif : ainsi on pourra « aller tout droit » pour acquérir la vertu ou supprimer le défaut.

Saint Josémaria accentue l'aspect positif de la lutte ascétique, présentant comme objet ou but, en premier lieu, d'« acquérir une vertu déterminée » (Chemin 241). Même si parfois il s'agit « d'extirper un défaut », il sera généralement plus attrayant et efficace de porter son attention non pas sur ce défaut, mais sur la vertu contraire à ce défaut et de s'efforcer de l'acquérir. « Le mouvement de l'âme vers le bien - a écrit saint Thomas d'Aquin - est plus

fort que celui destiné à se détourner du mal » (S.Th., 1-2, q. 29, a. 3), et l'enseignement de saint Josémaria sur l'examen, concorde avec cette observation anthropologique.

*Thèmes connexes* : Contrition ; Conversion ; Direction spirituelle ; Humilité ; Lutte ascétique ; Plan de vie ; Sincérité.

**Bibliographie** : Camino Edicion Critico-Historica (CECH), pp. 423-431 ; Agostino Cappelletti, *Examen de conciencia*, en Ermanno Ancilli (dir.) Diccionario de Espiritualidad, II, Barcelona, Herder, 1983, pp. 68-73 ; Antoine Delchard et al., “Examen de conscience”, en Dictionnaire de spiritualité, IV, 1961, cols. 1789-1838 ; Francisco Fernández Carvajal, *Parler avec Dieu*, Méditations pour chaque jour de l’année, Le Laurier, 2004 ; Antanas Liuima - André Derville, “Examen particulier”, en DSp, IV, 1961, cols. 1839-1849.

# Juan Ramon Areitio

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/dictionnaire-  
examen-de-conscience/](https://opusdei.org/fr/article/dictionnaire-examen-de-conscience/) (17/01/2026)