

# PRIÈRE DE CONTRITION

---

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché vous déplaît.

Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce de ne plus vous offenser et de faire pénitence. Amen

## Ou bien

Père, Dieu de tendresse et de miséricorde, j'ai péché contre Toi et mes frères. Mais près de Toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir. Que ton Esprit me donne la force de vivre selon ton amour. Amen

# QUAND SE CONFESSER ?

---

L'Église demande de se confesser lorsque l'on a commis des péchés graves ; et au moins une fois par an pour Pâques.

Mais se confesser trois au quatre fois par an, aux grandes fêtes, donne une habitude de ce sacrement qui permet de le vivre plus simplement.

## Confessions à Notre-Dame de Clignancourt

(espace d'accueil au fond de l'église)  
du lundi au vendredi de 17h à 18h45  
et le samedi de 16h30 à 18h15.

**Confessions à la basilique du Sacré-Coeur de Montmartre**  
tous les jours de 10h à 12h, 15h30 à 17h30 et 20h15 à 21h45.

Contact : 01 44 92 70 21  
secretariat@ndclignancourt.org

[www.ndclignancourt.org](http://www.ndclignancourt.org)

# APRÈS LA CONFESSION LE CHEMIN D'UNE LIBERTÉ RETROUVÉE

---

## Psaume 31

Heureux l'homme dont la faute est enlevée,  
et le péché remis !

Heureux l'homme dont le Seigneur ne retient  
pas l'offense, dont l'esprit est sans fraude !

Je me taisais et mes forces s'épuisaient  
à gémir tout le jour :

ta main, le jour et la nuit, pesait sur moi ;  
ma vigueur se desséchait comme l'herbe en été.  
Je t'ai fait connaître ma faute, je n'ai pas  
caché mes torts.

J'ai dit : « Je rendrai grâce au Seigneur  
en confessant mes péchés. »

Et toi, tu as enlevé l'offense de ma faute.  
Ainsi chacun des tiens te priera aux heures  
décisives ; même les eaux qui débordent  
ne peuvent l'atteindre.

Tu es un refuge pour moi, mon abri dans la  
détresse ; de chants de délivrance, tu m'as entouré.  
« Je vais t'instruire, te montrer la route à suivre,  
te conseiller, veiller sur toi.

N'imité pas les mules et les chevaux qui ne  
comprennent pas, qu'il faut mater par la bride  
et le mors, et rien ne t'arrivera. »

Pour le méchant, douleurs sans nombre ;  
mais l'amour du Seigneur entourera ceux  
qui comptent sur lui.

Que le Seigneur soit votre joie !

Exultez, hommes justes !

Hommes droits, chantez votre allégresse !

“ PARDONNE-NOUS  
NOS OFFENSES  
COMME NOUS PARDONNONS  
AUSSI À CEUX  
QUI NOUS ONT OFFENSÉS ”

POUR  
PARDONNER  
ET POUR  
SE CONFESSER

Paroisse  
Notre-Dame de Clignancourt



# POUR SE PRÉPARER À LA CONFESION

## Je prends le temps de prier l'Esprit Saint :

Viens en nous Esprit créateur  
Toi qu'on appelle Conseiller  
Don du Seigneur, Source vive,  
Feu, Charité  
mets ta lumière en nos esprits,  
répands ton amour dans nos cœurs.

## « Tu aimeras le Seigneur de tout ton cœur, de toutes tes forces, de tout ton esprit. » (Lc 22, 37)

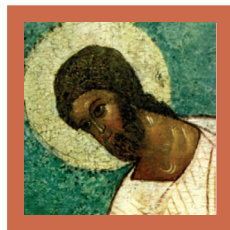
Quelle est la place de la prière dans ma vie ?  
Est-ce que je recherche un cœur à cœur, fréquent  
et régulier, avec Dieu ?  
Est-ce que je Lui fais confiance ?  
Ai-je exprimé ma foi dans mes conversations  
dans mon attitude ?

## « Faites ceci en mémoire de moi » (Lc 22, 19)

Suis-je désireux de rencontrer le Seigneur  
chaque dimanche à la messe ? En semaine ?  
Ai-je souvent recours aux signes de la grâce que  
sont les sacrements, en particulier le sacrement  
de réconciliation ?  
Est-ce que j'accepte volontiers de m'investir  
dans une œuvre d'Église, dans ma paroisse ?

## « Heureux ceux qui écoutent la Parole de Dieu et qui l'observent » (Lc 11, 28)

Est-ce que je consacre du temps à lire l'Évangile  
et la Bible, à accueillir la Parole, à la méditer ?  
Est-ce que je me rends disponible à ce que Dieu  
me demande ?  
Combien de temps je consacre à ma formation  
biblique et spirituelle ?



## « En effet, Dieu a dit : « Honore ton père et ta Mère » (Mt 15, 4)

Ai-je manqué de faire mon devoir d'état :  
dans mon travail intellectuel, ma responsabilité  
de parent, d'époux, dans mes relations avec mes  
proches, dans l'entretien de ma maison ?  
Quelles sont mes relations avec ma famille, mes  
frères et sœurs, mes parents, ma belle-famille... ?  
Est-ce que je prends du temps pour prier pour  
les défunts, ceux de ma famille ?

## « Heureux les doux, car ils posséderont la terre » (Mt 5, 4)

Est-ce que je me suis mis en colère ? Pourquoi ?  
Mes paroles sont-elles mesurées ?  
Compromettent-elles la réputation d'autrui ?  
Ai-je pris des risques excessifs et commis  
des imprudences en voiture, en moto ... ?  
Ai-je le souci des personnes âgées, des malades,  
des petits ?

## Jésus dit : « Je ne te dis pas de pardonner jusqu'à sept fois mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois » (Mt 18, 21-22)

Est-ce que je refuse le pardon à celui qui  
m'a offensé ?  
Ai-je gardé rancune ? Ai-je voulu me venger ?

## « Notre Seigneur et notre Dieu, (...) Tu as créé toutes choses, et c'est par Ta volonté qu'elles existent et qu'elles ont été créées. » (Ap 4,11)

Est-ce que je prends soin de la nature et de  
mon environnement ?  
Ai-je gaspillé ? Ou trop consommé ?  
Mes achats (de nourriture en particulier)  
sont-ils éco-responsables ?



## « Que votre parole soit "oui", si c'est "oui", "non", si c'est "non". Ce qui est en plus vient du Mauvais. » (Mt 5, 37)

Ai-je menti ? Ai-je caché la vérité qui aurait  
dû être connue ? Ai-je fait preuve de lâcheté ?  
Ai-je dit du mal des autres ?

## « Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint Esprit, qui est en vous et que vous tenez de Dieu ? » (1Co 6, 19)

Mes pensées, mes regards, mes désirs, mes actes  
sont-ils purs ?  
Mes lectures, les films ou sites internet  
que je regarde, peuvent-ils me faire du mal ?  
Ai-je pris soin de mon corps ?  
Ai-je mangé ou bu plus que de raison ?

## « Car la racine de tous les maux, c'est l'amour de l'argent. » (2 Tm 6, 10)

Ai-je gardé ou détourné de l'argent qui ne me  
revenait pas ? Ai-je triché ou fraudé ?  
Ai-je manqué de rigueur dans mon travail ?  
Quel est mon regard et ma générosité vis-à-vis  
des plus pauvres ?  
Est-ce que je cherche à frauder le fisc ?

## « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Mt 22, 39)

Ai-je une juste estime de moi-même ? Sans me  
dévaluer ni me considérer supérieur aux autres ?  
Suis-je suffisamment à l'écoute de ceux  
qui m'entourent ?  
Suis-je parfois intolérant vis-à-vis de celui  
qui est différent ?  
Ai-je abîmé ou détruit l'amour vrai,  
par infidélité, impureté, ou manque de tendresse ?