

## **Comment nous confesser ?**

### ***Se confesser souvent***

La confession et la communion fréquentes sont un bien immense. Elles permettent d'approfondir indéfiniment tout ce qu'on a appris par le témoignage de l'Église, puisque l'on fait alors un chemin personnel, de conversion ininterrompue. La démarche eucharistique est l'approfondissement continu de la vérité du Christ: c'est à cette vérité dogmatique et théologique que nous communions. En effet, le dogme de l'Église n'est pas une théorie ou une idéologie: il consiste essentiellement à annoncer des faits et des réalités invisibles ou visibles. Dans la confession, nous apprenons à coordonner ces faits, ces événements du Salut, avec notre propre chemin personnel.

### ***Comment faut-il s'y prendre ?***

Nous devons confesser nos péchés, non seulement par obéissance au Christ qui dit "convertissez-vous car le Royaume est proche", non seulement par peur ou par crainte de ne pas être sauvés, non seulement par habitude liée à la sociologie religieuse de notre pays, mais surtout par sincérité et par amour pour le Christ, pour la Mère de Dieu et pour tous les saints. En effet, le saint Esprit nous inspire de vouloir ne jamais être séparés d'eux, ni en cette vie ni dans l'autre. Or, le péché est ce qui nous sépare du Christ et de son Église. Or nous pouvons progresser, avec l'aide de Dieu, dans une vie de plus en plus pure : c'est pour cela que, constamment, dans les offices de l'Église orthodoxe, on demande à Dieu une soirée ou une journée "sans péché".

### ***L'office préparant la confession ?***

Il est bon de l'utiliser, mais de tout son cœur et en pratiquant un certain jeûne, car la prière et le jeûne vont ensemble. Et, si vous demandez pardon à ceux que vous avez pu offenser, et s'ils vous pardonnent, vous avez déjà une assurance que Dieu vous pardonne. Toutefois la question importante est celle du repentir. Le pardon de Dieu est inconditionnel; mais nous sommes appelés au repentir, c'est-à-dire à la haine et à l'horreur du péché. Seulement le repentir nous permet de jouir du pardon que le Seigneur nous accorde toujours, mais que nous ne savons pas apprécier à sa juste et divine valeur. Tant que ce pardon ne nous donne pas des larmes de joie, c'est que nous n'avons pas le repentir; nous avons seulement le sentiment d'être en règle. Pour cette raison, nous sommes appelés à supplier le Seigneur de nous accorder la grâce d'un véritable repentir: par cette grâce, nous goûterons l'émerveillement d'être pardonnés, l'émerveillement devant la miséricorde totalement gratuite du Christ.

### ***L'Évangile***

L'archimandrite Sophrony recommandait également de lire l'évangile selon saint Mathieu dans ses chapitres 5 à 7 et de considérer notre propre vie au miroir de ces paroles. L'Esprit saint peut nous donner alors des larmes de pénitence en nous montrant combien nous sommes loin du Christ, inconscients, impénitents, indignes de notre baptême, indignes de son amour. Tant que nous nous croyons dignes de l'amour de Dieu, nous n'avons pas le repentir! Toutes les méthodes sont subordonnées à cela.

***Lire la suite...***

### ***Consulter une liste des péchés ?***

Le diable nous guette à chaque instant, et peut nous inspirer la vanité de ne pas avoir commis tel ou tel péché. Mais, nous pouvons également nous humilier devant Dieu de deux façons: soit en reconnaissant que ces péchés sont les nôtres et que nous aurions pu les commettre si l'occasion nous en avait été donnée; soit en remerciant le Seigneur de nous avoir gardés de tels péchés. Dans l'un et l'autre cas, nous nous humilions devant lui et apprenons à nous considérer comme plus pécheurs que nos frères. Nous nous humilions devant Dieu en disant: « moi aussi, je l'ai fait, ou j'aurais pu le faire! », et nous avons déjà honte ne serait-ce qu'en pensant à cette éventualité. « Ces péchés sont les miens ». C'est ainsi que prie le prêtre qui écoute la confession d'un frère: « ce péché est le mien; aie pitié de moi, Seigneur! Moi aussi j'ai péché! Je suis un plus grand pécheur que cette personne! »

### ***Mettre ses péchés par écrit ?***

Par expérience, la pratique de marquer ses péchés sur un papier est une bonne méthode, parce qu'elle nous aide à nous souvenir du mal que nous avons fait ou du bien que nous n'avons pas fait alors que nous pouvions le faire. Elle permet de nous dissocier du péché que nous avons commis, comme un malade dit au médecin à quel endroit il a mal et quelles erreurs il a commises. Mais, il n'est pas utile de se servir d'un catalogue écrit dans un livre, même si cela nous fait prendre conscience de certaines pensées ou actions que nous considérons comme innocentes. Si nous lisons le saint Évangile et que nous demandons au Seigneur de nous montrer nos péchés, une vraie lumière se fait dans notre conscience. En effet, la découverte du péché n'est pas seulement liée à l'introspection ou à l'autoanalyse psychologique: elle est fonction essentiellement du fait que Dieu nous révèle la distance où nous sommes par rapport à lui, et au fait que nous reconnaissons que ce que Dieu nous a montré est vrai: "confesser" veut dire "reconnaître"!

De fois en fois, la liste ne sera pas la même. Toutefois, il est utile de conserver la liste précédente de façon à nous souvenir de nos péchés, même pardonnés, et d'éviter d'y retomber. C'est à nous de nous souvenir de nos péchés, ce n'est ni à Dieu ni à son prêtre. Nous devons nous souvenir également de ce qui aura été dit au cours de la confession, des conseils que nous aurons reçus et de ce que notre cœur aura saisi de l'amour de Dieu. Pour cela, il est bon également de marquer sur un papier ou un I-Pad! Le fait d'écrire ce que l'on a retenu de la confession a une valeur thérapeutique, car cela maintient la conscience éveillée.