

# EXAMEN DE CONSCIENCE

## LORS DE LA CONFESSION

### Prière avant l'examen

Mon Seigneur et mon Dieu, tu sondes les cœurs et connais les consciences des hommes : accorde-moi la grâce d'examiner sincèrement mes péchés et d'en comprendre la malice. Accorde-moi de bien les confesser et de m'en repentir, afin de mériter ton pardon et ta grâce ici-bas, et la gloire éternelle par la suite. Amen.

## EXAMEN DE CONFESSION

Remarque : Pour qu'un péché soit grave, il faut :

1° que l'affaire est grave, en elle-même ou dans ses circonstances, ou que je la considère comme grave, bien qu'en elle-même elle ne le soit pas ;

2° que lorsque je le fais, je sais que c'est sérieux ; 3° que je veux faire ce que je sais être sérieux.

Si l'une de ces conditions manque, le péché ne sera pas grave.

Un péché objectivement grave peut cesser de l'être en raison d'une circonstance atténuante.

Lors de cet examen de confession, les questions portant sur des sujets graves seront mises en gras . Si la gravité varie selon les circonstances, elles ne seront pas mises en gras.

Cet examen est presque exhaustif.

## PREMIER COMMANDEMENT

1. Avez-vous profané des objets religieux ou consacrés à Dieu, ou commis un autre sacrilège ? - 2. S'agissait-il d'irrégularités mineures envers des choses ou des lieux sacrés ? - 3. Vous êtes-vous confessé sans repentir ou sans intention de vous racheter ? (Celui qui se confesse et veut commettre à nouveau le péché ne se repent pas ou n'a pas l'intention de se racheter ; mais celui qui craint de retomber, même s'il ne veut pas pécher à nouveau, le fait.) - 4. Avez-vous volontairement gardé le silence sur un péché grave en confession ? - 5. Avez-vous été insincère en essayant de tromper le confesseur sur une question importante liée à des péchés graves ? - 6.

Avez-vous confessé les circonstances aggravantes des péchés graves ? - 7.

Ressentez-vous de la tranquillité depuis votre dernière confession ? - 8. Avez-vous accompli votre pénitence ? - 9. Avez-vous reçu la communion en toute connaissance de cause en état de péché grave ? - 10. Avez-vous reçu le sacrement de confirmation ou de mariage en état de péché grave ? - 11. Croyez-vous aux superstitions, par exemple aux SORCIÈRES, aux HOROSCOPES, au NOMBRE 13, etc. ? - 12. Avez-vous sérieusement consulté des diseurs de bonne aventure ? - 13. Lisez-vous, possédez-vous ou prêtez-vous des livres, des magazines ou des écrits contraires à la religion ? - 14. Êtes-vous déterminé à détruire les livres, les magazines, les cartes postales, etc., qui sont contraires à la foi ou à la morale ? - 15. Priez-vous de temps en temps ? (Personne ne devrait se coucher sans avoir prié trois Je vous salue Marie à la Sainte Vierge, qui sont un gage de salut éternel, et un acte de contrition, demandant à Dieu le pardon de tous ses péchés.) - 16. Vous distrayez-vous volontairement lorsque vous priez ? - 17. Votre prière est-elle une conversation authentique – de l'esprit et du cœur – avec Dieu, ou s'agit-il d'un simple rituel extérieur ? - 18. Avez-vous offert vos travaux, vos peines et vos joies à Dieu ? (Dans les annexes, vous avez l'Offrande des œuvres de l'Apostolat de la prière.) - 19. Essayez-vous de compléter votre formation religieuse par des lectures, des consultations, des sermons, des conférences religieuses, etc. ? - 20. Croyez-vous ce qu'enseigne l'Église catholique, ou avez-vous eu des idées contraires à cela ? - 21. Avez-vous renié

\*Tiré du site web [www.santisimavirgen.com](http://www.santisimavirgen.com) et rédigé par un prêtre. La reproduction des textes est autorisée, mais par souci d'honnêteté intellectuelle et d'amour de la vérité, la source doit être indiquée. Pour toute question, veuillez contacter [sitioweb@santisimavirgen.com.ar](mailto:sitioweb@santisimavirgen.com.ar). Nous nous ferons un plaisir de partager ces informations pour aider les âmes.

ou avez-vous volontairement douté d'une vérité de la foi ? (Un doute délibérément admis n'est pas la même chose qu'un événement involontaire). - 22. Avez-vous exprimé cela à d'autres ? - 23. Évitez-vous tout ce qui pourrait nuire à votre foi ? - 24. Avez-vous toujours professé, vigoureusement et sans crainte, votre foi en Dieu ? - 25. Avez-vous manifesté votre condition de chrétien dans la vie publique et privée ? - 26. Votre vie est-elle un témoignage de foi devant les hommes ? - 27. Avez-vous compté sur la miséricorde de Dieu pour commettre davantage de péchés ? - 28. Vous êtes-vous encouragé à pécher en pensant que vous vous confesseriez plus tard ? - 29. Vous êtes-vous adressé à Dieu dans les tentations ? - 30. Vous méfiez-vous de Dieu, doutant de son amour et de sa providence ? - 31.

Avez-vous désespéré ou vous êtes-vous révolté de sang-froid contre la Providence de Dieu ? - 32. Vous êtes-vous plaint de Dieu, refusant d'accepter vos souffrances ? - 33. Avez-vous manqué de confiance en Dieu ? - 34. Avez-vous supporté les souffrances et les revers de la vie avec sérénité et patience ? - 35. Êtes-vous obsédé par les choses temporelles et oublieux de Dieu ? - 36. Avez-vous tardé longtemps à vous confesser après avoir gravement péché ? - 37. Agissez-vous dans vos affaires avec une intention droite ? - 38. Avez-vous eu un respect humain pour les choses de la religion ? - 39. Avez-vous été courageux en défendant l'Église chaque fois qu'il a été possible et prudent de le faire ? - 40. Appartenez-vous à des sociétés irréligieuses qui complotent contre l'Église ? La franc-maçonnerie est contraire à la doctrine catholique, et les fidèles qui la professent pèchent gravement. Selon la Déclaration de la Sacrée Congrégation pour la Doctrine de la Foi, datée du 26-XI-83, il est interdit à un catholique d'adhérer à la Franc-Maçonnerie. Quiconque le fait commet un péché grave et ne peut recevoir la communion, car « c'est une affiliation incompatible avec la foi catholique ». « Les fidèles qui professent la doctrine marxiste et antichrétienne des communistes, et surtout ceux qui la défendent et la propagent, sont automatiquement considérés comme des apostats de la foi catholique. » - 41. Avez-vous assisté à une séance de spiritisme ? (L'Église interdit d'y assister, même par curiosité.)

## DEUXIÈME COMMANDEMENT

1. Avez-vous déjà prêté un faux serment ? - 2. Avez-vous déjà prêté un faux serment en doutant de la véracité de votre serment ? (Pour connaître le degré de certitude requis dans un serment, voir l'article 64.) - 3. Avez-vous juré sincèrement, mais inutilement et par habitude ? - 4. Avez-vous juré de faire quelque chose de mal, comme vous venger, etc. ? - 5. Avez-vous consciemment blasphémé Dieu, la Vierge ou les choses saintes ? - 6. Devant d'autres personnes ? - 7. Avez-vous dit des paroles irrévérencieuses à propos de Dieu, de l'Hostie, de la Vierge ou des saints ? - 8. Avez-vous raconté des blagues irréligieuses ou ridiculisé des choses sur la religion ? - 9. Avez-vous fait preuve de respect humain en affichant votre catholicisme ? - 10. Avez-vous parlé en mal de l'Église ou des choses saintes ? - 11. Avez-vous critiqué des prêtres, sans fondement ni raison ? - 12. Avez-vous parlé ou répandu quelque chose contre la religion ? - 13. Vous êtes-vous moqué de bonnes personnes, simplement parce qu'elles sont bonnes ? - 14. Avez-vous manqué au respect dû au temple ? - 15. Avez-vous accompli, dans la mesure de vos moyens, les vœux et les promesses que vous avez faits à Dieu ? (Si vous avez l'une de ces questions en suspens que vous avez du mal à régler, dites-le à votre confesseur, au cas où ce serait une bonne idée de changer votre obligation.)

## TROISIÈME COMMANDEMENT

1. Avez-vous manqué la messe un dimanche ou un jour de fête d'obligation alors que vous auriez pu le faire ? (Voir le n° 65 pour une liste des jours de fête d'obligation.) 2. Êtes-vous arrivé en retard et avez-vous manqué toute la messe sans raison valable ? (Ceux qui arrivent au Credo accomplissent le précepte d'entendre la messe ; cependant, il faut arriver avant que le prêtre ne monte à l'autel.) 3. Avez-vous été délibérément distrait pendant la messe ou avez-vous commis une irrévérence pendant celle-ci ? - 4. Avez-vous négligé l'accomplissement pascal ? (Dans le numéro 51, vous avez le temps de faire l'accomplissement pascal.) - 5. Assistez-vous fréquemment à la Sainte Communion, selon vos moyens ? - 6. Avez-vous fait en sorte que d'autres personnes sautent la messe ou travaillent inutilement ? - 7. Consacrez-vous une partie de votre temps libre au bien des autres, par des œuvres de charité ou d'apostolat ?

\*Tiré du site [www.santisimavirgen.com](http://www.santisimavirgen.com) et rédigé par un prêtre. La reproduction des textes est autorisée, mais par souci d'honnêteté intellectuelle et d'amour de la vérité, la source doit être indiquée. Ainsi, 3

Toute personne souhaitant poser des questions peut envoyer un courriel à [sitioweb@santisimavirgen.com.ar](mailto:sitioweb@santisimavirgen.com.ar). Nous espérons ainsi contribuer à la vie des gens.

#### QUATRIÈME COMMANDEMENT

a) Enfants. 1. Au sein de votre famille, avez-vous contribué à la joie des autres et à une bonne ambiance familiale par votre patience et votre amour sincère ? - 2. Êtes-vous coupable de briser la paix et l'unité au sein de la famille ? - 3. Contribuez-vous aux besoins communs ? - 4. Êtes-vous un tourment pour les autres à la maison ? - 5. Avez-vous désobéi à vos parents ? - 6. Vous êtes-vous moqué d'eux ? - 7. Les respectez-vous ? - 8. Leur avez-vous répondu durement ? - 9. Les avez-vous attristés par votre conduite ? - 10. Leur avez-vous refusé le droit de parole ? - 11. Les avez-vous insultés ? - 12. Les avez-vous méprisés ? - 13. Les avez-vous maltraités ? - 14. Les avez-vous menacés ? - 15.

Leur avez-vous souhaité du mal ? - 16. Les traitez-vous avec gentillesse ? - 17. Les avez-vous fait pleurer ? - 18. Avez-vous essayé de satisfaire leurs désirs raisonnables en matière de divertissement, d'amitié, de relations, d'avenir et de choix de statut ? (Les mineurs ont la grave obligation de ne pas mentir à leurs parents au sujet de leurs lectures, de leurs divertissements, de leurs dépenses, de leurs amitiés, etc., car cela est nécessaire pour que les parents puissent remplir leur grave obligation d'éduquer leurs enfants.) - 19. Les avez-vous publiquement humiliés parce qu'ils sont pauvres, ignorants ou âgés ? - 20. Les avez-vous traités durement ou brusquement ? - 21.

Les contrariez-vous ? - 22. Les aidez-vous de toutes les manières possibles ? - 23. Les avez-vous aidés dans leurs besoins, tant matériels que spirituels ? (L'un des plus grands péchés des enfants envers leurs parents est de ne pas faciliter leur réception opportune des derniers sacrements.)

- 24. Prenez-vous soin de vos parents autant que vous le devriez avec vos revenus ? - 25. S'ils sont décédés, pensez-vous à prier pour eux et à dire une messe pour eux ? - 26. Avez-vous obéi et respecté vos supérieurs ? - 27. Souffrez-vous d'indiscipline et de rébellion ? - 28. Remplissez-vous vos obligations ?

b) Frères et sœurs. 1. Avez-vous bien traité vos frères et sœurs ? - 2. Vous êtes-vous disputés avec eux ? - 3. Les avez-vous maltraités ? - 4. Leur refusez-vous le droit de parler pendant de longues périodes ? - 5. Avez-vous fait la paix avec eux ? - 6. Les enviez-vous ? - 7. Leur donnez-vous un mauvais exemple ? - 8. Leur avez-vous appris à répondre à vos parents, ou à désobéir, ou les avez-vous scandalisés de quelque façon que ce soit ? - 9.

Avez-vous signalé des défauts graves à vos parents afin qu'ils les corrigent, à moins qu'il n'existe un autre moyen plus efficace ? - 10. Aidez-vous matériellement vos frères et sœurs s'ils en ont besoin et que vous êtes en mesure de le faire ?

c) Parents. 1. Éduquez-vous vos enfants de manière appropriée en matière de religion et de bonnes mœurs ? - 2. Les nourrissez-vous, les habillez-vous, veillez-vous à leur santé et à leur développement physique, et leur enseignez-vous la religion et la culture ? - 3. Corrigez-vous vos enfants avec colère ou injustement ? - 4. Les corrigez-vous et les punissez-vous comme le mérite leur faute ? - 5. Traitez-vous vos enfants avec affection ? - 6. Les avez-vous maudits ou souhaité du mal ? - 7. Les maltraitez-vous ou les maintenez-vous dans l'effroi ? - 8. Les gâchez-vous et les chouchoutez-vous, et ne savez-vous pas résister à leurs caprices ? - 9. Riez-vous de leurs défauts et de leur impudence ? - 10. Savez-vous imposer correctement votre autorité tout en respectant leur personnalité ? - 11. Les laissez-vous errer oisifs et paresseux ? - 12. Savez-vous trouver l'équilibre entre l'exercice de votre autorité et le respect des goûts et des idées raisonnables de vos enfants ?

- 13. Êtes-vous tolérant envers leurs péchés ? - 14. Leur donnez-vous le bon exemple par vos paroles et vos actes ? - 15. Parlez-vous à vos enfants de choses qui pourraient leur nuire spirituellement ? - 16. Leur donnez-vous de bons conseils pour que leur foi et leur moralité ne soient pas mises en danger ? - 17. Les tenez-vous à l'écart des dangers du péché ? (« Les garçons et les filles ne devraient pas dormir ensemble à partir de cinq ans. ») - 18. Surveillez-vous leurs divertissements, leurs amitiés, leurs lectures et leurs programmes télévisés ? - 19. Vous assurez-vous qu'aucun magazine susceptible de nuire spirituellement à vos enfants n'entre dans votre foyer ? - 20. Autorisez-vous vos filles à porter des vêtements indécentes ou à se livrer à des divertissements dangereux, comme des danses indécentes, des rendez-vous, etc. ? - 21. Si elles ont un petit ami sérieux, prenez-vous les précautions nécessaires pour vous assurer qu'elles se comportent comme Dieu le commande en toutes choses ? - 22. Aidez-vous vos enfants à atteindre un niveau de vie confortable ? - 23. Avez-vous des préférences injustifiées ou avez-vous injustement désavantagé vos enfants dans l'héritage qu'ils reçoivent ?

ont-ils le droit de faire ? - 24. Avez-vous violé vos enfants dans leur choix d'État ou leur avez-vous interdit de se consacrer à

\*Tiré du site web [www.santisimavirgen.com](http://www.santisimavirgen.com) et rédigé par un prêtre. La reproduction des textes est autorisée, mais par souci d'honnêteté intellectuelle et d'amour de la vérité, la source doit être indiquée. Pour toute question, veuillez contacter [sitioweb@santisimavirgen.com.ar](mailto:sitioweb@santisimavirgen.com.ar). Nous nous ferons un plaisir de partager ces informations pour aider les âmes.

---

Dieu ? - 25. Inculquez-vous à vos enfants une conduite intègre, la fidélité au devoir et l'esprit de travail ? - 26. Avez-vous rédigé votre testament de manière à éviter tout conflit en cas de décès inattendu ? - 27. Avez-vous consulté des personnes compétentes et honnêtes afin que votre testament soit conforme à vos principes chrétiens et que sa rédaction ne cause pas de problèmes ni de conflits à vos héritiers ? (Le testament doit être rédigé à temps, avec pleins pouvoirs. Par exemple, maintenant. Mieux vaut le plus tôt possible.)

d) Maris. 1. Traitez-vous votre conjoint avec amour et gentillesse ? - 2. Lui évitez-vous des tâches inutiles ? - 3. L'avez-vous maltraité ? - 4. Vous insultez-vous, vous disputez-vous, etc. ? - 5. Discutez-vous ensemble de vos problèmes, de l'éducation de vos enfants, etc. ? - 6. Conversez-vous avec assurance et efforcez-vous ensemble de gérer votre foyer ? - 7. Privez-vous votre conjoint de la liberté de faire ce qui est bon et licite ? - 8. Si vous devez le corriger, le faites-vous avec amour ? - 9. Êtes-vous impoli envers votre conjoint ? - 10. L'avez-vous rabaissé devant vos enfants ? - 11. Le soutenez-vous afin qu'il puisse s'acquitter de ses devoirs envers vos enfants de manière chrétienne ? - 12. Souffrez-vous de jalousie infondée ? - 13. Exposez-vous par inadvertance votre conjoint au risque d'infidélité ? - 14. Le surveillez-vous au point de ressembler à un policier ? - 15. Le contrariez-vous sans raison ? - 16. Si vous êtes mari, donnez-vous à votre femme suffisamment pour les dépenses familiales ? - 17. Gaspillez-vous de l'argent en vanités ou en vices ? - 18. Dans l'acte conjugal, êtes-vous poussé par l'égoïsme ou l'hédonisme ? - 19. Pratiquez-vous l'acte conjugal avec un véritable amour ?

- 20. Faites-vous attention à ne pas utiliser le mariage pour scandaliser vos enfants ou d'autres personnes ? (Les enfants doivent quitter la chambre de leurs parents lorsqu'ils ont deux ans.) - 21.

Manquez-vous de fidélité conjugale, que ce soit dans vos actes ou vos désirs ? - 22. Faites-vous un usage approprié du mariage ? (En cas de doute, consultez un prêtre en qui vous avez confiance.)

e) Mesdames et ménagères. 1. Donnez-vous à votre temps un salaire juste et approprié ? - 2.

Obéissez-vous aux lois concernant vos employés ? - 3. Vos employés sont-ils correctement assurés ? - 4. Traitez-vous vos serviteurs avec charité chrétienne, comme vos frères ? - 5.

Vous intéressez-vous à leur bien-être, à leur santé, à leur famille..., autant que possible ? - 6. Évitez-vous autant que possible leur perversion morale et les dangers pour leur âme ? - 7. Si vous occupez une fonction ou exercez une autorité, l'utilisez-vous pour votre bénéfice personnel ou pour le bien d'autrui dans un esprit de service ? - 8. Avez-vous tenu vos promesses et vos contrats ? - 9. Veillez-vous à ce que vos subordonnés ne pervertissent pas les autres ? - 10. Facilitez-vous l'accomplissement des devoirs religieux de vos employés de maison ? - 11. Leur donnez-vous du travail au-delà de leurs capacités ?

- 12. Leur confiez-vous des travaux qui offensent leur conscience ? - 13. Assurez-vous que vos domestiques aient une nourriture et un logement décentes ? - 14. Veillez-vous à ce que vos enfants ne trouvent aucune occasion de pécher dans l'enceinte du foyer ? - 15. Admettez-vous à votre service des femmes de réputation douteuse ? - 16. Les faites-vous travailler tard le soir ? - 17. Leur refusez-vous le repos nécessaire ? - 18. Les insultez-vous ou les maltraitez-vous ? - 19.

Savez-vous commander avec gentillesse ?

f) Supérieurs et fonctionnaires. 1. Traitez-vous vos subordonnés avec équité et charité ? - 2.

Assurez-vous que les lois justes sont respectées ? - 3. Vos ouvriers et employés sont-ils correctement assurés ? - 4.

Avez-vous maintenu la justice dans la distribution des postes, des emplois, des privilèges, des honneurs et des récompenses ? - 5. Avez-vous donné des postes de responsabilité à des personnes qui peuvent causer du tort ? - 6. Avez-vous protégé les pauvres et les sans défense ? - 7.

Écoutez-vous des recommandations sans raison ? - 8. Vous êtes-vous déjà laissé corrompre ? (Les cadeaux et pourboires offerts pour des services non contraires au 5 ne constituent pas des pots-de-vin.)

justice). - 9. Obéissez-vous et appliquez-vous des lois et des règlements équitables ? - 10. Ordonnez-vous ce que vous devez ordonner ? - 11. Tolérez-vous des injustices que vous pourriez arrêter ? - 12. Si vous occupez un poste ou exercez une autorité, l'utilisez-vous à votre propre avantage ou pour le bien d'autrui, dans un esprit de service ? - 13. Évitez-vous les scandales et les abus des autres, ou les tolérez-vous par peur de quelqu'un de puissant, par respect humain ou pour votre propre avantage ? - 14. Avez-vous pris des décisions injustes ou traité des cas injustes ? - 15. Faites-vous tout le bien que vous pouvez ? - 16. Avez-vous consciencieusement rempli vos obligations ? - 17. Donnez-vous l'exemple de la ponctualité et de la diligence dans votre travail ? - 18. Travaillez-vous honnêtement et à l'heure ? - 19. Les efforts que vous mettez dans votre travail correspondent-ils à l'argent que vous gagnez ? - 20.

Avez-vous porté préjudice à quelqu'un par votre négligence dans l'exercice de vos fonctions ? - 21. Si vous influencez les primes, les avantages, etc., gagnés par vos subordonnés, accordez-vous réellement à chacun ce qu'il mérite, ou favorisez-vous ceux que vous appréciez et nuisez-vous à ceux que vous n'appréciez pas ? - 22. Avez-vous abusé de votre position ? - 23. Si des femmes travaillent avec vous, vous trouvent-elles un gentleman, ou au contraire un supplice ou une tentation ? - 24. Avez-vous rempli consciencieusement vos obligations ? - 25. Êtes-vous diligent à expédier les affaires des autres qui attendent votre traitement ? - 26. Remettez-vous les affaires des pauvres à celles des riches, leur nuisant par ce retard ? - 27.

Êtes-vous attentif et bienveillant envers tous ceux qui viennent à vous ? - 28. Vous assurez-vous que vos subordonnés ne maltraitent pas ceux qui viennent à eux ? - 29. Vos manières sont-elles dures, despotiques ou désagréables ? - 30. Vos problèmes familiaux ou vos maux d'estomac affectent-ils vos relations avec vos subordonnés ? - 31. Savez-vous commander avec bienveillance ? - 32. Lorsqu'une réprimande est nécessaire, essayez-vous de le faire de manière constructive, sans offenser ni blesser ? - 33. Félicitez-vous vos subordonnés lorsque leur travail le mérite afin qu'ils puissent avoir la satisfaction de se sentir utiles aux autres ?

g) Employeurs. 1. Payez-vous un salaire juste et approprié pour leur temps ? - 2. Y a-t-il un équilibre entre ce que gagnent vos travailleurs et les profits que vous en tirez ? - 3. Êtes-vous coupable de la faim de vos travailleurs en leur versant des salaires insuffisants ? - 4. Classez-vous correctement vos travailleurs, les payant selon la catégorie de travail qu'ils effectuent réellement ? - 5. Les payez-vous équitablement pour les heures supplémentaires et pour les travaux particulièrement pénibles ou dangereux ? - 6. Respectez-vous les lois qui les concernent ? - 7. Vos travailleurs sont-ils correctement assurés ? - 8. Avez-vous tenu vos promesses et vos contrats ? - 9. Fournissez-vous à vos travailleurs un équipement suffisant pour rendre le travail aussi facile que possible ? - 10. Les conditions de santé et de sécurité au travail sont-elles telles que, à leur place, vous ne demanderiez pas davantage ? - 11. Essayez-vous d'être informé des circonstances dans lesquelles vos travailleurs travaillent et des difficultés auxquelles ils sont confrontés, ou votre négligence à les informer leur fait-elle souffrir injustement ? - 12. Vous efforcez-vous de satisfaire les désirs raisonnables de vos ouvriers ? - 13. Traitez-vous vos ouvriers avec charité chrétienne, comme vos frères ? - 14. Vous intéressez-vous à leur bien-être, à leur santé, à leur famille..., dans la mesure du possible ? - 15. Évitez-vous autant que possible leur perversion morale et les dangers pour leur âme ? - 16. Évitez-vous autant que possible la promiscuité entre les sexes ? - 17. Veillez-vous à ce que vos chefs d'atelier ou de bureau ne pervertissent pas le personnel sous leurs ordres ? - 18. Donnez-vous le bon exemple par une attitude irréprochable envers les femmes de votre service ? - 19. Facilitez-vous l'exercice des devoirs religieux de votre personnel ? - 20. Leur assignez-vous des travaux qui offensent leur conscience ? - 21. Imposez-vous des travaux au-delà de leurs capacités ? - 22. Appréciez-vous l'effort fourni et reconnaissez-vous son mérite afin que vos subordonnés puissent en bénéficier ? - 23. Maltraitez-vous les nécessiteux ? - 24. Réalisez-vous des profits disproportionnés ? - 25. Avez-vous injustement porté préjudice à quelqu'un dans vos relations d'affaires ? - 26. Soucieux de l'éthique des affaires et d'une conscience professionnelle bien formée, vous souciez-vous de votre bien-être ? - 27. Respectez-vous la justice sociale et coopérez-vous pour remédier aux situations difficiles des travailleurs ? - 28. Contribuez-vous, selon vos possibilités, au redressement de la société, en utilisant votre capital de manière à

donnez-vous du travail à l'ouvrier ? - 29. Donnez-vous à vos ouvriers l'exemple d'un employeur catholique par votre piété, vos coutumes et votre justice ?

h) Travailleurs. 1. Obéissez-vous et respectez-vous vos supérieurs ? - 2. Respectez-vous vos contrats ? - 3. Prenez-vous soin des biens de vos employeurs ? - 4. Endommagez-vous inutilement leurs biens ? - 5. Gaspillez-vous inutilement des matériaux ou de l'énergie ? - 6. Prenez-vous soin de vos outils de travail comme s'ils étaient les vôtres ? - 7. Travaillez-vous avec diligence pendant le temps requis ? - 8. Si quelqu'un d'autre travaillait pour vous, serait-il suffisant qu'il soit aussi performant que vous au travail ? - 9. Donnez-vous un bon exemple d'honnêteté et de loyauté ? - 10. Gardez-vous les secrets de fabrication de l'entreprise où vous travaillez ou avez travaillé ? - 11. Empêchez-vous illégalement d'autres personnes qui en ont besoin de travailler ? - 12. Les moyens que vous employez pour défendre vos droits sont-ils légaux ? - 13. Donnez-vous le bon exemple à vos collègues ? - 14.

Êtes-vous responsable de la perversion des jeunes qui travaillent avec vous ? - 15. Faites-vous un effort pour améliorer l'environnement comme vous le feriez s'ils étaient vos enfants ? - 16. Influencez-vous la dégradation de votre environnement de travail par vos blasphèmes, votre langage grossier, vos conversations immorales, vos photos obscènes dans les casiers, etc. ? - 17. S'il y a des femmes qui travaillent avec vous, les respectez-vous comme vous voudriez que votre femme et vos filles soient respectées ? - 18. Aidez-vous vos collègues dans tous leurs besoins chaque fois que possible ? - 19.

Faites-vous tout ce que vous pouvez pour les rapprocher de Dieu ?

i) Tous. 1. Auriez-vous pu faire du bien aux autres, mais ne l'avez pas fait ? - 2. Vous comportez-vous envers les autres comme vous voudriez qu'ils se comportent envers vous ? - 3. Remplissez-vous consciencieusement vos obligations professionnelles ? - 4. Êtes-vous égoïste, oubliant les droits ou les besoins des autres lorsque vos propres intérêts sont en jeu ? - 5. Remplissez-vous votre obligation de chrétien de répandre et d'accroître la foi de ceux qui vous entourent ? - 6. Recommandez-vous et offrez-vous des livres religieux qui vous ont fait du bien spirituellement et qui peuvent en faire autant aux autres ? - 7.

Faites-vous des sacrifices pour les autres ? - 8. Essayez-vous de faire le bien que vous pouvez autour de vous ? - 9. Avez-vous dénoncé des malfaiteurs pour les empêcher de continuer à nuire ? - 10. Avez-vous commis une injustice ? - 11. Des transactions commerciales douteuses ? - 12. Obéissez-vous aux lois justes ? - 13. Payez-vous des impôts équitables ? - 14. Votez-vous pour des candidats politiques qui agiront contre l'Église ? - 15. Vous abstenez-vous de voter pour des élections politiques, permettant ainsi à ceux qui vont à l'encontre de l'Église de gagner ? - 16. Avez-vous parlé des autorités avec le respect qui leur est dû, reconnaissant que l'exercice du pouvoir est une tâche complexe et difficile, et que même les hommes honnêtes sont capables d'erreurs, ou vous êtes-vous laissé emporter par des critiques injustes ou simplement intempestives qui détruisent au lieu de construire ? - 17. Vous conduisez-vous à tous égards en citoyen exemplaire, comme il sied à un bon catholique ? - 18. Contribuez-vous, selon vos possibilités, au bien commun et à la prospérité de votre pays ? - 19. Acceptez-vous humblement les reproches ou les conseils raisonnables que vous recevez ? - 20. Avez-vous injustement et sciemment méconnu l'autorité d'un supérieur légitime ?

#### CINQUIÈME COMMANDEMENT.

1. Avez-vous assassiné quelqu'un ? - 2. Avez-vous provoqué un avortement ? - 3. Un avortement a-t-il eu lieu ? - 4. Avez-vous coopéré ? - 5. Avez-vous tenté de vous suicider ? - 6. Avez-vous directement incité d'autres personnes au suicide, à l'avortement ou à un crime ? - 7. Avez-vous rempli votre obligation de signaler les malfaiteurs pour le bien de la société ? - 8. Avez-vous inutilement mis votre vie en danger ? - 9. Avez-vous mis votre vie ou celle d'autrui en danger en enfreignant le code de la route ; par exemple : dépasser sans visibilité, éblouir avec des phares, rouler à vélo la nuit sans phares, traverser la route sans vérifier au préalable si une voiture arrivait, etc. ? - 10. Avez-vous blessé ou heurté une autre personne sans motif raisonnable ? - 11.

Avez-vous insulté les autres ? - 12. Avez-vous calomnié ou maudit les autres ? - 13. Éprouvez-vous de la haine ou du ressentiment envers quelqu'un ? - 14. Est-ce une haine à mort ? - 15. Refusez-vous de saluer ou de parler à quelqu'un sans motif raisonnable ou pendant trop longtemps ? -

16. Souhaitez-vous sérieusement du mal à autrui ? - 17. Vous êtes-vous vengé ou avez-vous désiré vous venger ? - 18. Vous êtes-vous attristé de sa prospérité ou réjoui de son malheur ? - 19. Avez-vous maudit autrui ? - 20. Avez-vous été la cause de querelles ou d'inimitiés ? - 21. Cultivez-vous des antipathies ? - 22. Êtes-vous patient avec les faiblesses de votre prochain ? - 23. Êtes-vous emporté par la vanité et la vaine gloire ? - 24. Vous êtes-vous réjoui du malheur d'autrui ou avez-vous éprouvé du ressentiment pour son bien ? - 25. Avez-vous refusé de pardonner et de faire la paix ? - 26. Si vous avez offensé quelqu'un, lui avez-vous accordé réparation explicitement ou tacitement ? - 27. Si quelqu'un vous a blessé, êtes-vous prêt à faire la paix et à lui accorder, au nom du Christ, son pardon ? Ou nourrissez-vous de la haine et un désir de vengeance ? - 28. Avez-vous un mauvais caractère et vous disputez-vous sans raison ? - 29.

Vous disputez-vous souvent avec votre famille ? - 30. Vous faut-il beaucoup de temps pour vous réconcilier ? - 31. Méprisez-vous les autres ? - 32. Maîtrisez-vous votre colère ? - 33. Vous mettez-vous facilement en colère ? - 34. Traitez-vous votre prochain avec arrogance ? - 35. Vous êtes-vous moqué des autres, les avez-vous ridiculisés et avez-vous manqué de charité ? - 36. Avez-vous causé un sérieux mécontentement à quelqu'un, sans raison valable ? - 37. Avez-vous méprisé votre prochain, en particulier les pauvres, les faibles, les personnes âgées, les étrangers et les hommes d'autres races ? - 38. Avez-vous imposé votre volonté aux autres contre leur liberté et leurs droits ? - 39. Maltraitez-vous vos frères en les utilisant à vos propres fins, ou en vous comportant envers eux d'une manière que vous ne voudriez pas qu'ils se comportent envers vous ? - 40.

Est-ce que vous agacez les autres avec vos taquineries ou vos plaisanteries ? - 41. Êtes-vous aimable et serviable ? - 42. Vous souciez-vous du bien de votre prochain, l'avertissant des dangers matériels ou spirituels, comme l'exige la charité chrétienne ? - 43. Faites-vous l'apostolat que vous pouvez conformément à votre vocation chrétienne ? - 44. Traitez-vous les autres avec charité chrétienne ? - 45. Avez-vous pris de la drogue ? - 46. Vous êtes-vous saoulé au point de perdre la tête ? - 47. Avez-vous tellement bu que, parce que vous étiez si heureux, vous avez commis des péchés que vous n'auriez pas commis sans boire ? - 48.

Avez-vous donné à boire à de mauvaises fins ? - 49. Dépensez-vous trop d'argent en boissons ou en mets raffinés ? - 50. Avez-vous donné le mauvais exemple ? - 51. Avez-vous fait quelque chose de grave qui a incité d'autres personnes à pécher ? - 52. Avez-vous scandalisé d'autres personnes en les enseignant ou en les incitant à pécher gravement ? - 53. Avez-vous été la cause consciente et volontaire de péchés graves chez d'autres personnes, alors que vous auriez pu et dû l'éviter ? - 54. Leur avez-vous donné de mauvaises photos, de mauvais livres, de mauvais magazines, de mauvais journaux ? - 55. Avez-vous cessé de vous soucier du bien des autres, alors que vous pourriez facilement éviter de leur faire du mal ? - 56. Vous sacrifiez-vous pour le bien des autres ? - 57.

Êtes-vous égoïste et ne pensez-vous qu'à vous-même ? - 58. Vous intéressez-vous à ceux qui vous entourent ? - 59. Avez-vous rempli votre obligation de dénoncer les malfaiteurs ? - 60. Avez-vous causé des ennuis sans raison ? - 61. Aidez-vous les nécessiteux selon vos moyens ? - 62. Participez-vous aux œuvres apostoliques et caritatives de l'Église et à la vie de votre paroisse ? - 63. Avez-vous prié pour l'unité de l'Église, l'évangélisation des peuples, la réalisation de la paix et de la justice ? - 64. Prenez-vous soin de rapprocher les autres de Dieu en donnant des conseils, en recommandant des livres et des revues religieuses qui vous ont fait du bien, et surtout par l'exemple de votre vie ?

## SIXIÈME ET NEUVIÈME COMMANDEMENTS.

1. Avez-vous commis un acte gravement indécent ? - 2. Seul(e) ? - 3. Avec une autre personne ? - 4. De quel type : célibataire, marié(e), parent(e) ou du même sexe ? - 5. S'agissait-il simplement d'attouchements ou avez-vous été jusqu'au bout ? - 6. Si oui, la conséquence a-t-elle été une grossesse ? (Cela implique certaines obligations graves sur lesquelles vous devriez vous adresser à votre confesseur.) - 7. Vous êtes-vous volontairement exposé(e) à un danger imminent de péché grave, ou avez-vous omis de l'éviter alors que vous auriez pu et dû le faire ? - 8. Avez-vous touché quelque chose ou quelqu'un avec une intention malhonnête ? - 9. Avez-vous dansé avec une intention malhonnête ? - 10. Avez-vous eu des attouchements malhonnêtes par pulsions de luxure ? - 11. Avez-vous embrassé ou enlacé avec un désir malhonnête ? - 12. Avez-vous consciemment cherché à provoquer une excitation charnelle ? - 13. Avez-vous 8



volontairement et sans juste motif, vous êtes-vous exposé au grave danger de faire des mouvements voluptueux et d'y consentir ? - 14. Essayez-vous de repousser d'emblée les tentations indécentes ? - 15. Avez-vous fait des gestes indécents ? - 16. Avez-vous tenu des propos grossiers et grossiers ? - 17. Avez-vous eu des conversations obscènes, raconté des blagues salaces ou chanté des chansons indécentes ? (Dans le n° 68, vous découvrirez qui pêche dans les conversations indécentes.) - 18.

Avez-vous encouragé ces conversations ? - 19. Entendez-vous des choses gravement malhonnêtes, en vous y adonnant volontairement ? - 20. Avez-vous lu, écrit ou dessiné, pour le plaisir, sans raison valable, des choses gravement malhonnêtes ? - 21. Possédez-vous des livres, des magazines, des photographies ou des gravures immoraux ? - 22. Les avez-vous prêtés ? - 23. Avez-vous continué à lire un livre après avoir réalisé qu'il représentait un danger pour votre âme ? - 24. Avez-vous regardé avec une intention malhonnête ? (Regarder attentivement et volontairement n'est pas la même chose que regarder involontairement, en passant et sans s'en apercevoir, ou par nécessité.) - 25. Êtes-vous allé à des spectacles gravement malhonnêtes ? - 26. Avez-vous assisté à des divertissements immoraux qui sont pour vous une occasion prochaine de péché ? (Au n° 85, à la fin, j'explique la différence entre une occasion proche et une occasion lointaine.) - 27. Coopérez-vous ou dissimulez-vous des actions malhonnêtes ? - 28. Avez-vous des relations amoureuses comme passe-temps, sans l'intention de vous marier ? - 29. Dans les fréquentations, vous comportez-vous sérieusement et savez-vous maintenir la modération nécessaire dans vos démonstrations d'amour, évitant le danger du péché ? - 30. Essayez-vous de connaître le caractère, la personnalité, les défauts et les vertus de votre petit ami (ou petite amie), afin de tomber amoureux plus de son âme que de son corps ? - 31. Les trompez-vous ou les empêchez-vous de vous connaître tel que vous êtes vraiment ? - 32. Essayez-vous de corriger vos défauts pour vous rendre plus digne de leur amour ? - 33. Essayez-vous de les aider spirituellement, ou êtes-vous un tourment et une tentation pour eux ? - 34. Savez-vous vous sacrifier pour répondre à leurs goûts raisonnables ? - 35. Leur restez-vous aussi fidèle que vous voudriez qu'ils vous restent fidèles ? - 36. Dans vos expressions d'affection, perdez-vous le contrôle et faites-vous ce qui est le droit exclusif des personnes mariées ? (Le fonctionnement volontaire de l'appareil génital n'est autorisé que dans le cadre du mariage.) - 37. Tenez-vous compte des conseils raisonnables de vos parents concernant vos fréquentations ? - 38. Essayez-vous de gagner leur famille et de la faire accepter par la vôtre ? - 39. Avez-vous des amitiés qui sont des occasions habituelles de péché ? - 40. Êtes-vous prêt à les quitter ? - 41. Évitez-vous les occasions de péché ? - 42. Vous êtes-vous volontairement exposé au risque de pécher ? - 43. Allez-vous dans des lieux de perdition ? - 44. Emmenez-vous d'autres personnes avec vous ? - 45. Avez-vous eu des désirs indécents auxquels vous avez délibérément consenti, bien que vous n'y ayez pas agi ? - 46. S'agissait-il d'une personne mariée ou d'une personne qui, pour une raison quelconque, a une gravité particulière ?

(Parent, même sexe, etc.) - 47. Avez-vous déjà eu des pensées malhonnêtes et vous y êtes-vous volontairement livré ? ( Ressentir de mauvais désirs et avoir de mauvaises pensées n'est pas la même chose que consentir et s'y livrer volontairement.) - 48.

Avez-vous convoité de manière malhonnête et délibérée quelqu'un d'autre que votre conjoint ?

#### SEPTIÈME ET DIXIÈME COMMANDEMENTS.

1. Avez-vous pris quelque chose qui ne vous appartient pas ? - 2. Cela a-t-il été fait par la force, ou contre un pauvre, ou dans un lieu sacré, ou dans toute autre circonstance aggravante ? - 3. Avez-vous tenté ou désiré voler votre voisin, ou nuire à ses biens, ou l'avez-vous conseillé ? - 4. Avez-vous coopéré au vol de quelque manière que ce soit, en conseillant, en aidant, en dissimulant, etc. ? - 5. Avez-vous restitué ce que vous avez trouvé, si vous savez à qui il appartient ? - 6. Si vous ne le savez pas, avez-vous cherché à le savoir avec une diligence proportionnée à l'importance de la chose ? - 7. Avez-vous restitué des choses empruntées ? - 8. Avez-vous intentionnellement causé des dommages graves aux biens d'autrui ? - 9. Avez-vous sciemment coopéré au préjudice d'autrui ? - 10. Avez-vous été complice ou avez-vous couvert une injustice ? - 11. Avez-vous, par égoïsme, refusé de vous présenter comme témoin de l'innocence de quelqu'un ? - 12. Avez-vous accompli des legs et des testaments ? - 13. Avez-vous sciemment acheté des biens volés ? - 14. Avez-vous retourné les biens volés et réparé les dommages ?

causé selon vos possibilités ? - 15. Si vous ne l'avez pas déjà fait, êtes-vous en mesure de faire restitution ? - 16. Avez-vous profité du besoin d'autrui d'obtenir de l'argent ? - 17. Avez-vous triché en achetant ou en vendant ? (Même si ce qui est volé à chaque fois est petit, cela peut devenir un péché grave en raison de l'accumulation.) - 18. Avez-vous joué de grosses sommes d'argent ? - 19. Avez-vous triché au jeu ? (Vous devez restituer ce que vous avez gagné en trichant à la partie lésée ou le donner en aumône. En cas de doute, demandez à votre confesseur.) - 20. Avez-vous passé de fausses pièces de monnaie ou de l'argent volé lors de vos achats ? - 21. Avez-vous retenu de l'argent à d'autres alors qu'ils en avaient besoin ? - 22. Avez-vous prêté de l'argent à usure ? - 23. Avez-vous manqué à la justice dans vos contrats ou vos transactions commerciales ? - 24. Respectez-vous vos contrats et vos engagements ? - 25. Profitez-vous de l'ignorance, de la faiblesse ou de l'insouciance des autres ? - 26. Remplissez-vous vos obligations professionnelles au mieux de vos capacités ? - 27. Avez-vous réparé le tort causé à autrui ? - 28. Avez-vous donné moins que ce qui est juste ? - 29. Avez-vous été payé plus que ce qui est juste ? - 30. Exigez-vous de l'argent pour un service auquel vous êtes obligé en vertu de votre poste déjà rémunéré ? (Un cadeau offert gratuitement par une personne reconnaissante de vos services est une autre affaire.) - 31. Facturez-vous des services que vous n'avez pas rendus ou que vous avez mal rendus ? - 32. Tirez-vous des profits disproportionnés de votre entreprise ? - 33. Coopérez-vous, dans la mesure de vos moyens, à la mise en œuvre de la justice sociale ? - 34. Considérez-vous la tragédie de vos frères et sœurs, de vos parents au chômage et de tous ceux qui ne gagnent pas assez pour subvenir aux besoins de leurs enfants comme un problème personnel ? - 35. Faites-vous l'aumône en fonction de vos revenus ou de vos dépenses superflues ? (À la fin du numéro 69, vous trouverez une règle directrice pour remplir cette obligation.) - 36. Avez-vous gaspillé en luxe et vanités ce que vous possédez en excès et dont d'autres ont besoin ? -

37. Avez-vous rempli vos devoirs civiques ? - 38. Avez-vous payé sans fraude les impôts justes, raisonnablement déterminés par la loi, autant que vos moyens le permettaient ? - 39. Quel usage avez-vous fait de votre temps, de vos forces et des dons que Dieu vous a donnés ? - 40. Les avez-vous mis au service des autres lorsque cela était possible ? - 41. Les avez-vous utilisés pour vous améliorer et vous perfectionner ? - 42. Avez-vous souffert de paresse et d'oisiveté ?

#### HUITIÈME COMMANDEMENT.

1. Avez-vous menti, causant un préjudice grave à autrui ? - 2. Était-ce un mensonge insignifiant ? - 3. Avez-vous agi en tant que faux témoin ? - 4. Avez-vous calomnié, attribuant à autrui de fausses et graves fautes ? - 5. Avez-vous réparé les dommages causés par le mensonge ou la calomnie ? - 6. Avez-vous découvert des fautes cachées, même si elles étaient vraies, sans juste cause ? - 7. Avez-vous révélé des secrets sans raison sérieuse et raisonnable ? - 8. Avez-vous lu des lettres d'autres personnes contre leur volonté ? - 9. Avez-vous écouté des choses secrètes ? - 10. Avez-vous critiqué sans raison ? - 11. Avez-vous écouté avec plaisir les ragots des autres ? - 12. Avez-vous donné lieu à de tels commérages ? - 13. Avez-vous semé la discorde parmi les autres par des contes et des ragots, vrais ou faux ? - 14. Avez-vous fait paraître vos compagnons mauvais aux yeux des autres ? - 15. Avez-vous exagéré les défauts des autres ? - 16. Avez-vous utilisé des demi-mesures ou des insinuations, éveillant injustement la suspicion chez les autres ? - 17. Avez-vous omis de restaurer la réputation, alors que vous auriez pu le faire ? - 18. Avez-vous mal jugé une autre personne sans fondement suffisant ? - 19. Avez-vous communiqué vos jugements irréfléchis à d'autres ? - 20. Avez-vous mal interprété la conduite d'autrui sans faire l'effort de la comprendre ? - 21. Avez-vous permis des commérages alors que vous auriez dû les arrêter ? - 22. Avez-vous omis de défendre votre prochain, l'avez-vous diffamé ou calomnié, alors que vous auriez pu facilement le faire ?

#### COMMANDEMENTS DE L'ÉGLISE.

(Note : Les trois premiers ont été inclus dans les commandements de la loi de Dieu.) 1. Observez-vous le jeûne et l'abstinence comme le commande la Sainte Mère Église et comme il convient à votre statut ? (Au n° 73, vous avez l'explication de comment et à qui le jeûne et l'abstinence sont obligatoires.) - 2. Contribuez-vous, selon votre position, aux frais du culte et

clergé, ou aux œuvres apostoliques et aux besoins de l'Église ? - 3. Priez-vous pour l'unité des chrétiens, l'évangélisation des peuples et la liberté de l'Église afin qu'elle puisse accomplir sa mission parmi les hommes ?

#### Acte de contrition

Priez-le lentement et avec le cœur avant d'aller à confession.

Mon Seigneur Jésus-Christ, vrai Dieu et vrai Homme, mon Créateur, Père et Rédempteur ; parce que Tu es ce que Tu es, Bonté infinie, et parce que je T'aime par-dessus toutes choses, je me repens (frappe ta poitrine) de tout mon cœur de T'avoir offensé ; je me repens aussi parce que Tu peux me punir des peines de l'enfer.

Avec l'aide de votre divine grâce, je prends la ferme résolution de ne plus jamais pécher, d'aller à confession et d'accomplir la pénitence qui m'est imposée. Amen.

#### Méthode pratique pour se confesser.

Après avoir examiné votre conscience et prié l'acte de contrition du fond du cœur, vous vous rendez au confessionnal. Si vous avez du temps et une Bible à portée de main, il serait bon de lire un passage qui vous aidera à vous repentir.

Quand votre tour viendra, faites le signe de croix, allez trouver le confesseur et, debout ou à genoux (selon la coutume), saluez-le en disant : Je vous salue Marie, très pure. Il vous répondra : Conçue sans péché. (Rituel de Pénitence, n° 16, 1975)

Tu diras alors avec humilité, sincérité et repentir : Cela fait... (le temps qui s'est écoulé plus ou moins depuis ta dernière confession) que je ne me suis pas confessé. J'ai accompli (ou n'ai pas accompli) la pénitence. Je n'ai pas gardé le silence sur un péché grave (ou j'ai sciemment gardé le silence sur un, deux ou trois péchés, etc.). Je n'en ai pas oublié non plus (ou j'ai oublié ces péchés : dis-les à ton confesseur). Depuis lors, j'ai commis les péchés suivants : (Dites-lui ceux dont vous vous souvenez selon l'ordre des commandements, en ajoutant toujours les circonstances aggravantes et le nombre de fois que vous avez commis chaque péché grave. Si vous ne vous souvenez pas du nombre exact, vous pouvez le dire approximativement, par exemple, combien de fois par jour, par semaine ou par mois.)

Si, grâce à Dieu, vous n'avez pas de péchés graves, à la fin vous pouvez dire : « Je m'accuse moi-même et me repens de tous les péchés de ma vie passée, en particulier de ceux que j'ai commis contre la pureté, la patience et la charité. »

Il vaut mieux se confesser seul ; mais si tu n'oses pas, demande au Père de t'aider. Et si, après l'interrogatoire du confesseur, tu te souviens d'un autre péché grave, dis-le-lui toi-même.

N'ayez pas peur de tout lui dire. Le confesseur ne sera surpris de rien et gardera votre secret, même au prix de sa vie. De plus, il a l'obligation d'accueillir tous les pécheurs repentants avec amour et miséricorde, comme Jésus-Christ lui-même l'a fait. Si vous lui dites tout, vous trouverez une grande paix intérieure. Sinon, le remords vous empêchera de vivre en paix.

Si vous n'êtes pas prêt à confesser avec repentance tous les péchés graves que vous avez commis, mieux vaut ne pas vous confesser du tout. Si vous vous confessez mal, non seulement vous n'obtiendrez le pardon d'aucun péché, mais vous en ajouterez un autre, terrible, appelé sacrilège.

Vous avez l'obligation de révéler, même si votre confesseur ne vous le demande pas, tous les péchés graves que vous n'avez pas encore confessés ou que vous avez confessés incorrectement. Si vous avez gardé un péché pour vous parce que vous l'avez oublié, ne vous inquiétez pas : la confession compte. Un péché oublié est un péché pardonné. Révélez-le simplement, s'il était grave, lors de votre prochaine confession.

Parlez à votre confesseur de toute difficulté que vous rencontrez pour bien vivre votre foi. Écoutez ses conseils pour vous aider. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les lui poser.

Soyez attentif à la pénitence qu'il vous impose. Si vous ne savez pas comment ou ne pouvez pas la faire, dites-le-lui afin qu'il puisse vous en imposer une autre.

Pendant que le Père vous donne la bénédiction de pardonner vos péchés, priez « Mon Seigneur Jésus-Christ » ; et si vous ne savez pas comment, frappez votre poitrine en disant plusieurs fois du fond du cœur : « Mon Dieu, pardonne-moi ! »

Une fois la confession terminée, essayez d'achever votre pénitence au plus vite. Si vous avez oublié, redemandez à votre confesseur. Et si ce n'est pas possible, si vous le souhaitez, vous pouvez faire ce qu'il vous dit habituellement dans des cas similaires. Mais racontez simplement à votre confesseur ce qui vous est arrivé lors de votre prochaine confession.

Si vous avez fini de préparer votre confession et qu'il vous reste du temps, vous pourriez méditer sur certaines de ces phrases :

« Pardonne-moi, car je suis un pécheur » (Luc 18:13).

« Tes péchés te sont pardonnés. Ta foi t'a sauvé. Va en paix. » (Luc 7:49). « Ne pêche plus. » (Jean 8:11).

« Je suis le bon berger » (Jean 10:11).

« Je jeterai vos péchés au fond de la mer » (Michée 7:19)

« Je pardonnerai leurs offenses et je ne me souviendrai plus de leurs péchés » (Prophète Jérémie, 31:34). « Dieu veut que tous soient sauvés » (Première lettre à Timothée, 2:4).

Avant la confession au prêtre, un examen de conscience approfondi est requis, c'est pourquoi j'ai également inclus ces questionnaires pour l'examen :

#### A. SUIVRE LES COMMANDEMENTS DE LA LOI DE DIEU

Les Dix Commandements énoncent les exigences de l'amour de Dieu et du prochain. Les trois premiers se réfèrent davantage à l'amour de Dieu, et les sept autres à l'amour du prochain (Cat. 10, 11).

Cat. de l'Église).

Depuis combien de temps ne me suis-je pas confessé ?

Ai-je gardé le silence sur un péché grave par honte ou ai-je avoué sans me repentir ?

Ai-je accompli les pénitences précédentes ?

Premier commandement

Ai-je douté de Dieu ? Ai-je renié Dieu ?

Ai-je douté des vérités révélées ?

Ai-je pris soin d'accroître mon éducation morale et religieuse ?

Ai-je dissipé les doutes de ceux qui détiennent l'autorité ?

Ai-je lu des livres antichrétiens et les ai-je approuvés ?

Ai-je honte de ma religion devant ceux qui s'en moquent ?

Est-ce que je me laisse influencer par les idées et les conseils de personnes immorales ou irréligieuses ? Ai-je abusé de la miséricorde divine ?

Est-ce que je me suis plaint de Dieu dans l'adversité ?

Ai-je été négligent dans le service de Dieu ?

Ai-je cessé de tenir mes promesses ou mes vœux ?

Ai-je cru aux superstitions ?

Ai-je eu recours à diverses formes de divination ou de magie ?

Deuxième commandement

Ai-je dit des paroles offensantes ou me suis-je moqué de Dieu, de la Vierge, des saints ou de choses sacrées ?

Ai-je juré faussement ou inutilement au nom de Dieu ?

Troisième commandement

Est-ce que je manque la messe le dimanche ou les jours fériés d'obligation alors que je pourrais y assister ?

Est-ce que je participe à la messe avec indifférence ?

Est-ce que je sanctifie le jour du Seigneur en m'abstenant des œuvres qui entravent la prière, bonnes œuvres et bon repos du corps ?

Ai-je jeûné et me suis abstenu les jours indiqués par l'Église ?

#### Quatrième commandement

Ai-je manqué d'obéissance à mes parents, à mes supérieurs ou à mes professeurs ?

Est-ce que je t'ai manqué de respect ou causé des problèmes ?

Ai-je pris soin des besoins matériels et spirituels de mes parents ? Ai-je de bonnes relations avec mes frères et sœurs ?

Ai-je été injuste envers mes enfants, mes employés ou mes subordonnés ?

Ai-je été respectueux et juste envers mon conjoint ?

Ai-je rempli mes devoirs envers le pays ?

#### Cinquième commandement

Ai-je causé un préjudice physique à une autre personne ?

Ai-je conseillé, assisté ou pratiqué un avortement ?

Ai-je négligé ma santé ou risqué ma vie inutilement ?

Est-ce que je me suis saoulé ou j'ai pris de la drogue ?

Ai-je souhaité un quelconque préjudice physique ou moral à une autre personne ?

Est-ce que je nourris de la haine, du ressentiment ou de l'aversion envers quelqu'un ?

Ai-je nourri des désirs de vengeance ?

Ai-je porté atteinte à la bonne réputation des autres ?

Ai-je commenté inutilement ou malicieusement les défauts des autres ? Ai-je incité les autres à pécher par de mauvais conseils ou un mauvais exemple ? Ai-je provoqué un scandale par ma conduite personnelle, familiale ou professionnelle ?

#### Sixième et neuvième commandements

Ai-je entretenu des pensées et des désirs impurs ?

Est-ce que je me suis mis en danger de pécher avec des regards, des magazines, des films ou des émissions malhonnêtes ?

Est-ce que j'ai de mauvaises conversations et de mauvaises amitiés ?

Est-ce que je mène ma cour avec chasteté ou suis-je une cause de péché pour l'autre ?

Ai-je commis des actes impurs seul ou avec une autre personne ?

Marié ou célibataire, du même sexe ou avec un proche ?

Ai-je manqué à la fidélité conjugale en pensée ou en acte ?

Ai-je régulé mon taux de natalité par égoïsme ?

Ai-je empêché la fertilité par des moyens contre nature, contrairement à l'enseignement de l'Église ?  
échoue?

#### Septième et dixième commandements

Ai-je volé ou aidé à un vol ?

Ai-je endommagé les biens ou le travail d'autrui ? Ai-je gagné de l'argent par des moyens illicites ?

Ai-je rendu ce qui appartient à autrui ou réparé les dégâts ? Ai-je convoité le bien d'autrui avec envie ?

Ai-je contribué au soutien de l'Église ?

#### Huitième commandement

Ai-je menti, même pour faire le bien ou éviter le mal ? Ai-je calomnié ?

Ai-je porté des jugements hâtifs ?

#### B. SUIVRE LES VICES CAPITAUX

Suis-je fier ?

Est-ce que je concentre tout sur moi-même ?

Ai-je un attachement désordonné à ma propre volonté et à ma propre opinion ?

Est-ce que je ne reconnais pas mes erreurs et mes défauts ?

Est-ce que je recherche ou prends plaisir à la reconnaissance des hommes pour ce que j'ai ou ce que je suis ?

Suis-je avide d'argent ou désireux d'en posséder toujours plus ?

Ai-je de l'ambition pour la gloire ou pour le pouvoir ?

Ai-je fait du mal à ma famille ou à d'autres par cupidité ou par ambition ?

Ai-je peu confiance en la Providence et une inquiétude excessive pour l'avenir ?

Est-ce que je me laisse emporter par la luxure dans mes pensées, mes paroles et mes actes ?  
Est-ce que j'évite les occasions de péché et j'applique les remèdes appropriés ?  
Suis-je colérique, rancunier ou vengeur ?  
Ai-je commis des offenses ou des injustices par colère ?  
Ai-je négligé de chercher Dieu dans la prière, les bonnes œuvres ou les sacrements ?  
Est-ce que je me suis détourné de la vie chrétienne parce que je la trouvais sèche ou difficile ?  
Est-ce que je mange trop ou je bois trop ?  
Ai-je pleuré pour le bien d'autrui ?  
Me suis-je réjoui du malheur d'autrui ?

### C. SUIVRE LES VERTUS DE LA PERFECTION ÉVANGÉLIQUE

Sur la vie de prière

Ai-je prié mes prières quotidiennes ?

Ai-je fait l'effort de participer avec ferveur au culte ? Ai-je conservé de bonnes lectures spirituelles ou éducatives ?

Est-ce que j'offre toutes mes activités quotidiennes à Dieu ?

Sur les vertus théologales de la foi

Ai-je douté de Dieu, du Christ ou de ce qu'enseigne l'Église catholique ?

Ai-je eu le souci de résoudre mes doutes et d'augmenter ma formation ?

Ai-je mis ma foi en danger en lisant de mauvais livres ou magazines, en regardant des programmes télévisés ou tenir des conversations dangereuses ?

Ai-je veillé à la formation et à la vie de foi de ceux qui me sont confiés ? Est-ce que je veille à ce que tous mes problèmes soient résolus à la lumière de la foi ?

Est-ce que je me suis rebellé contre Dieu dans l'adversité ?

#### ESPOIR

Est-ce que je dirige toutes mes actions vers la vie éternelle ? Suis-je trop attaché à cette vie ?

Ai-je peu confiance en la Providence ?

Ai-je désespéré du salut ou douté de l'aide divine ?

Ai-je abusé de ma confiance en Dieu en n'utilisant pas les moyens des bonnes œuvres, de la prière et des sacrements ?

#### CHARITÉ

Ai-je éprouvé de la haine ou de la rébellion contre Dieu ?

Ai-je ressenti de la haine et du ressentiment envers quelqu'un ?

Ai-je cessé d'aider ceux qui sont dans le besoin, que ce soit matériellement ou spirituellement ?

Ai-je semé la discorde parmi les gens ?

Ai-je argumenté ou argumenté dans un esprit de contradiction ?

Ai-je encouragé des conflits ou des dissensions dans la société ou dans l'Église ?

Ai-je provoqué un scandale ?

Ai-je essayé d'ordonner ma vie selon la volonté de Dieu de tout mon cœur et de toute mon âme ?  
les forces?

#### PRUDENCE

Sur les vertus cardinales

Ai-je agi avec précipitation et avec un mauvais jugement ?

Ai-je retardé des décisions importantes dans ma vie ?

Ai-je omis de demander conseil sur des décisions importantes ? Ai-je agi avec tromperie, ruse ou tromperie ?

Suis-je conscient des obstacles à la sainteté dans ma vie ? Ai-je confondu prudence avec médiocrité ou lâcheté ?

#### JUSTICE

Ai-je été partial envers d'autres membres de ma famille, mes amis ou d'autres personnes ? Ai-je porté atteinte à la vie, à la santé ou aux biens d'autrui ?

Lui ai-je fait perdre sa renommée ou son honneur ?

Ai-je manqué à l'obéissance envers mes supérieurs ?

Ai-je été reconnaissant ?

Ai-je puni par excès ou par carence ?

Ai-je été un trompeur, un hypocrite ou un menteur ?

Ai-je été flatteur ?

Ai-je été peu généreux avec mes biens ou mes qualités ? Ai-je dépensé sans compter ?

FORCE

Ai-je été lâche ou timoré ?

Ai-je été inconstant dans mes bonnes œuvres ?

Ai-je été impatient avec les autres ou dans l'adversité ?

TEMPÉRANCE

Ai-je trop mangé ou trop bu ?

Ai-je cédé à des désirs, des paroles ou des actes impurs ? Ai-je été poussé par la colère ou la cruauté ?

Suis-je emporté par l'orgueil ?

Ai-je enquêté sur la vie ou les secrets des autres par curiosité ? Suis-je excessivement préoccupé par la mode ?

Suis-je superficiel dans mes divertissements ?

#### ACTE DE CONTRITION

Je suis désolé, mon Dieu, et je me repens de tout mon cœur de t'avoir offensé ; je suis désolé pour l'enfer que j'ai mérité et pour le paradis que j'ai perdu ; mais je suis encore plus désolé d'avoir offensé un Dieu aussi bon et aussi grand que toi en péchant. J'aurais préféré mourir plutôt que de t'offenser, et je suis fermement résolu à ne plus pécher et à éviter les occasions de pécher. Amen.

## SUR L'OCCULTISME ET LE NEW AGE

Si nous avons été victimes de cela, nous devons recevoir une prière de libération.

Remarque : Si vous faites quelque chose qui a objectivement à voir avec le monde des ténèbres, vous donnez du pouvoir aux démons (même si vous ne le savez pas), vous ouvrez des portes et leur donnez du pouvoir, en cas de doute, ne le faites pas ou débarrassez-vous de tout.

vo. Nouvelle ère :

1. J'ai été tatoué, percé ou j'ai subi une chirurgie esthétique (dans tous les cas, je dois retirer-le car c'est une porte ouverte)
2. J'ai été influencé par les thérapies de psychologie transpersonnelle telles que Capra , l'ennéagramme, le couchage, NLP, Husley, la psychologie humaniste, l'entraide, etc.
3. Thérapies alternatives (document ci-joint), acupuncture, cranosacrale, aimants, géométrie sacrée 4. J'ai déguisé mes enfants pour Halloween, 5. Ai-je des étoiles à 5 branches à la maison ?, lunes, soleils, croix de soufre, hiboux, papillons, symboles païens, symboles d'autres religions, bouddhistes africains, amulettes, arbre de vie, appelants d'anges, mandalas, géométrie sacrée, arlequins, masques, (dois-je m'en débarrasser)
6. Je joue aux jeux vidéo. 7. L'homéopathie.
8. Je pratique le sport Thai chi 9. , Taekwondo Muay Thaï... Reiki, yoga, thérapie Gestalt, Cours en Miracles, réflexologie, pleine conscience 10. J'ai pris des médicaments psychiatriques, j'ai été vacciné.
11. J'ai suivi une formation en pédagogie holistique, constellations familiales, pédagogie Waldorf, groupe crée (Barcelone)
12. J'ai pris trop de vitamines
13. Fécondation in vitro, congélation d'ovules 14. Écouter de la musique et des films contraires à la foi catholique (le cinéma et la musique sont consacrés pour que les gens sont contaminés)
15. Enfants : Téléphones portables, Fortnite, jeux vidéo, j'ai joué à Charly Charly, j'ai des serpents, des dragons, des dinosaures, des Pokémon, Barbie, Hello Kitty, le yoga Harry Potter (débarrassez-vous-en, poupées du diable très dangereuses)... Nous recommandons (notez la musique et les vidéos)

Autres : La médecine alternative est nouvelle

### Principales thérapies alternatives qui existent au sein de la Nouvel Âge :

C'était : La religion de la franc-maçonnerie.

Prêche en toute occasion, reprends, censure, exhorte ; fais-le avec une grande patience et conformément à l'enseignement. Car il viendra un temps où les hommes ne supporteront plus la saine doctrine, mais s'entoureront, selon leurs propres désirs, d'une multitude de docteurs qui leur prodigueront des paroles flatteuses, détourneront l'oreille de la vérité et les tourneront vers des fables. Mais toi, sois toujours prudent, supporte la souffrance, prêche l'Évangile et consacre-toi pleinement à ton ministère. (2 Timothée 4:2-5) Il soutient qu'à travers l'histoire, il y a eu une série de Maîtres Spirituels ou d'Êtres Ascensionnés, qu'il assimile les uns aux autres (Jésus, Bouddha, Mahomet, Krishna, Saint-Germain, etc.).



Principales thérapies alternatives qui existent au sein du New Age :

HOMÉOPATHIE, ACUPULTURE, Nouvelle Médecine Germanique, BIOMAGNÉTISME , Iridologie, THÉRAPIE ORTHOMOLÉCULAIRE (hypervitaminose). MÉTHODE SILVA DE CONTRÔLE MENTAL (techniques de relaxation). Les pélaguanistes croient que le pouvoir de l'esprit peut tout faire. Visualisation créative, canalisation (médiurnité), l'évangile du Verseau, le cours des miracles, le spiritualisme classique, les livres de Auto-assistance, systèmes de communication avec les anges, voyages astraux, écologisme (avec culte de la Terre Mère), pyramidologie, Kabbale, voyance (cartes, lecture des lignes de la main), avec café, astrologie, ésotérisme, numérologie, occultisme, chromothérapie (couleurs comme méthodes thérapeutiques), Rebirth pour guérir les traumatismes. NOUVELLE SUGGESTION MUSICALE ( relaxation, utilisée pour induire une transe), FLEURS DE BACH REIKI SHIATZU PRESSION SUR LES MÉRIDIENS ÉNERGÉTIQUES pour guérir le corps et les chakras. Chamanisme (sorcières au savoir ancestral), livre des mutations du Yi Jing, oracles chinois, réincarnation, YOGA CONSCIENT, MÉDITATION TRANSCENDANTALE ( déclarée en 1977 par les tribunaux américains et européens comme cause).

Dommages psychiques, radiesthésie (pendule amplifiant les forces énergétiques), intuition, gymnastiques mentales (utilisant la lumière et le son pour harmoniser l'énergie) générant des troubles épileptiques, psychologie transpersonnelle pseudopsychologie, ufologie.

BIOÉNERGÉTIQUE : chi, Qi, ki, prana, énergie pranique, énergie cosmique, orgone, tachyon, MAGNETISME HUMAIN (AIMANTS) rei, énergie universelle, christique, mana, orenda, psychotronique, axiotonal, naturopathie, acupuncture, kinésiologie, hypnothérapie, RÉFLEXIOLOGIE, AROMATHÉRAPIE. Thérapies énergétiques : fleurs de Bach, thérapies biomagnétiques (aimants). Constellations familiales, utilisation des cristaux et du quartz, pierres précieuses. karma, réincarnation, panthéisme, « chakras ». L'Ennéagramme.

MÉDECINE HOLISTIQUE : Thérapies vibratoires, Fleurs de Bach, California, Orchidées aux fondements occultes et pseudo-scientifiques. Art et Psychothérapies dans leurs différentes variantes : mystiques, spirituelles et bioénergétiques, comme approche des états psychologiques du sujet, par exemple : dessin de mandalas, tarot, carte aux trésors, visualisation créative. L'énergie passe « avec les mains », guérison à distance, quantique du Nouvel Âge, guérison par l'esprit, « Toucher thérapeutique », « Thêta Healing » et des dispositifs vendus même à la télévision. Thérapies psychologiques : « Analyse bioénergétique », Thérapie du Champ Pensé (TFT), issue des Techniques de Libération Émotionnelle (EFT), thérapie du répertoire de la Psychologie Nouvel Âge.

II. Divination : Recherche de connaissances à partir de sources interdites (Dt 18:9-16 ; Dn 2:26-26 ; Is 2:6 ; 47:10-15 ; Mi 5:12 ; Actes 16:16).

1. Avez-vous déjà fait appel à une voyante , à un médium, à un chiromancien, à un cristalliste ou à un canaliseur ? Avez-vous utilisé une boule de cristal, lu dans les feuilles de thé , ou eu recours au Yi King ou aux runes vikings, etc. ?

2. Avez-vous suivi votre horoscope ou établi un thème astral pour prédire votre avenir ? Avez-vous lu d'autres signes liés à votre naissance ?

3. Avez-vous déjà eu une lecture de tarot ou utilisé des prédictions sur votre avenir à travers des cartes ?

4. Avez-vous joué au Ouija ou à Charlie Charlie ?

5. Avez-vous consulté un médium ou un numérologue en personne ou par téléphone ?

6. Avez-vous déjà agi en tant que médium ?

7. Avez-vous pratiqué l'écriture automatique ?

8. Possédez-vous des livres sur l'astrologie, la divination, la littérature védique ou les livres « sacrés », la voyance, les énergies, l'harmonisation spirituelle, l'ennéagramme, la sophrologie, l'interprétation des rêves, le kardénisme (le livre des esprits), les constellations familiales ou le développement personnel ?

9. Avez-vous été disciple d'Edgar Cayce, Jean Dixon, Shiley MacLaine, L. Ron Hubbard (Scientologie), Osho, Paulo Coelho, Timothy Leary, Hubbard (Église de Scientologie ou Dianétique), Méthode Silva de contrôle mental ou tout autre auteur New Age ?

10. Avez-vous déjà été sourcier ? Avez-vous utilisé un pendule, des rêves, des coquillages, une noix de coco, des bijoux ou une baguette pour chercher quelque chose ?

III. Spiritisme : Recherche du contact avec le surnaturel interdit (1 S 28,7-11 ; 2 R 21,6 ; Is 8,19-22 ; Lv 19,31 et 20,6).

11. Avez-vous assisté à des séances de spiritisme ? Croyez-vous à la réincarnation ? Avez-vous participé à des séances de spiritisme sur la réincarnation ?

12. Avez-vous pratiqué le Reiki ?

13. Avez-vous déjà cherché à guérir auprès de spiritualistes ou d'occultistes, pour vous-même ou pour autrui ? 14. Avez-vous déjà sollicité la guérison d'un spiritualiste, d'un guide ou d'un guérisseur ? Ou avez-vous déjà cherché à guérir auprès de la médecine ayurvédique, du Ho'oponopono, de la médecine holistique, de la bioénergétique, de la médecine quantique, de la pranique, de l'acupuncture, de l'acupression, de la phytothérapie, des fleurs de Bach, de la macrobiotique, de l'homéopathie, de la moxibustion, de la programmation neurolinguistique (PNL), de la chromothérapie, de la réflexologie, des formes païennes de musicothérapie, de l'iridologie, des guides intérieurs, de la Gestalt-thérapie, de la guérison par les anges, de la guérison reconnective, de la psychologie transpersonnelle, de la lecture de l'aura, de la pleine conscience, du HealingTouch, de la gemmothérapie ou de la cristallothérapie, de la thérapie Hakomi ou d'autres thérapies similaires basées sur leur philosophie ?

15. Avez-vous pratiqué la méditation transcendante, l'angélologie, le yoga ou la sophrologie (fondateur lié au vaudou ou au macumba), le tai-chi, le qigong, le chi kung, le syncrétisme, le feng shui, la kundalini, la recherche/action des chakras, le troisième œil, le tantra, le Kama Sutra, le panthéisme, les mandalas, le Silva Mind Control ou similaire ?

16. Avez-vous été membre d'une organisation franc-maçonnique (Eastern Star, Great Universal Fraternity, Grande Loge -Barcelone-, Grand Orient, Molay, Rainbow Girls, Descartes), rosicrucienne ou de tout autre groupe théosophique tel que l'Église catholique libérale, Hesperia, Ananda, Nouvelle Acropole, métaphysique, ufologie, anthroposophie, gnosticisme ou d'autres groupes qui sous les noms de féministes libres penseuses, d'écologistes, de taoïsme, de philosophies orientales ou d'éradication de la pauvreté parlent de sciences secrètes, d'esprits ou de pouvoirs occultes ?

17. Avez-vous déjà participé à un contrôle mental sur un animal ou un humain, à une perception extrasensorielle, à une hypnose ? (sans raison médicale suffisante ou sans la supervision d'un professionnel).

18. Avez-vous enquêté ou communiqué avec des apparitions de l'au-delà autres que celles de Dieu ? 19.

Avez-vous déjà accompli un acte de culte dans un mausolée, un temple ou une image païenne ?

20. Avez-vous déjà fait un vœu ou un serment comportant des menaces qui pourraient vous atteindre si vous le rompiez ? Vous êtes-vous attaché avec des objets (bagues, chaînes, uniformes, etc.) symbolisant votre appartenance ?

21. Avez-vous mangé ou participé à un rituel en signe d'un pacte implicite, tacite ou indirect ? Avez-vous déjà possédé des objets consacrés à des idoles ? 22. Possédez-vous des livres d'astrologie, des ouvrages de prédiction, etc. ? Possédez-vous des pendentifs, des bijoux ou des bijoux fantaisie avec un signe du zodiaque, des anges ou autres symboles similaires ?

23. Avez-vous reçu des amulettes ou des objets de la part de quelqu'un lié à l'occultisme et à la recherche de fortune ?

24. Avez-vous chez vous des statuettes, des tableaux ou des portraits de Bouddha, de dieux hindous ou païens, d'idoles comme décoration ou pour attirer la chance : pyramides, trèfles, fers à cheval, bougies colorées, bâtons d'encens, quartz, la Main de Fatima, l'œil bleu, éléphants, hiboux, sorcières, attrape-rêves... ?

25. Avez-vous des livres sur la canalisation ?

26. Avez-vous reçu des massages psychiques ou énergétiques, Esalen, Jin Shin Do, Shiatsu ?

27. Avez-vous des vidéos/CD malsains ? Des chansons d'horreur ou de vampires comme « Fatal Awakening » ou « Pavilion of Oblivion » ? De la musique de relaxation zen, comme « Dream Sleep », de la musique New Age d'Enya, Enigma, Era, Yanni, Vangelis, Medwyn Goodall, Andreas Vollenweider, etc. ? Êtes-vous accro aux mangas ? Ou aux livres malsains comme « Le Secret » de Rhonda Byrne ou « La Sphère parapsychologique » de Luc Desloges, ou aux livres de magie ou de chance d'Henri Prémont ?

28. Vous engagez-vous à les détruire et à rompre tous ces liens ?

IV. Sorcellerie : Recherche de pouvoir auprès de sources spirituelles interdites (Gal 5:19-20 ; 1 Sam 15:23 ; 28:7 ; 2 Rois 9:22 ; 23:24 ; 1 Chron 10:13 ; Is 8:19 ; 19:3, 29 :4 ; Mi 5:12)

29. Avez-vous déjà jeté une malédiction ? Avez-vous déjà joué à Donjons et Dragons, à Pokémon ou à des jeux de rôle ?

30. Avez-vous déjà pratiqué la magie noire ou jeté un sort à quelqu'un ? Avez-vous déjà pratiqué la magie blanche ou utilisé le vaudou, les fétiches, l'umbanda, le macumba, le kimbanda, des rituels dédiés à Exu, Pomba, Iansa, Omulii, Ogum, Astarot, Lucifer ou d'autres êtres spirituels invoqués par des magiciens ?

Avez-vous déjà utilisé un sort, une amulette, une bougie, etc. pour votre protection, votre renommée ou votre fortune ?

31. Avez-vous déjà consulté un spiritualiste ou un guérisseur, un chaman, un féticheur, un santero, un machi, un kalku, un Mapuche, un animiste ou un magnétiseur ? Ou avez-vous cherché des solutions par le biais de sorts, d'amulettes, de charmes, de philosophies, de rituels, de talismans, d'enchantements, de sortilèges, de liens, de zooanthropie, etc. ? Avez-vous reçu des massages ou de l'acupuncture auprès de spiritualistes ?

32. Avez-vous participé à la sorcellerie, à la perception extrasensorielle, à l'hypnose, à l'autosuggestion, à la précognition, à l'écriture automatique, à la radiesthésie, à la connaissance ancestrale, à la lévitation d'objets ou de personnes, à la télépathie ou au voyage astral, etc. ?

33. Avez-vous étudié des livres sur la sorcellerie, la Wicca, la sagesse de la Terre Mère ou la sagesse animiste et ancestrale ?

34. Êtes-vous capable de faire disparaître des verrues, d'arrêter des saignements, ou quoi que ce soit de ce genre ? Avez-vous hérité de dons de guérison ?

V. Culte du diable : le satanisme (2 Chr 2:15 ; Ps 106:37 ; 1 Cor 10:20-22 ; Ap 9:20-21 ; 13:4)

35. Avez-vous déjà assisté à une réunion de sorcières ou de sorciers ?

36. Avez-vous déjà appartenu à un groupe de sorcières ou de sorciers ?

37. Avez-vous assisté à une messe noire (satanique) ?

38. Avez-vous fait des promesses ou des pactes avec Satan ?

39. Avez-vous fait un pacte de sang avec Satan ?

40. Êtes-vous victime d'un rituel d'abus satanique ?

41. Avez-vous déjà assisté à des séances de sorcellerie ou de vaudou ?

42. Avez-vous offert un échange ou une faveur à Satan dans un moment de difficulté dans votre cœur ?

VI. Contact avec les objets :

43. Avez-vous chez vous des objets qui vous ont été donnés par une personne impliquée dans l'occultisme ?

44. Possédez-vous des objets ou des livres qui attirent une présence ou une influence maléfique ? Avez-vous reçu des amulettes ou des objets de la part de personnes impliquées dans l'occultisme ?

45. Êtes-vous prêt à les détruire ?

VI. Relations personnelles

46. Avez-vous déjà eu une relation intime avec une personne impliquée dans la sorcellerie, etc. (par exemple, la femme d'une sorcière) ?

VII. Liens transmis de génération en génération (Ex 34:6-7; Nm 14:17-19; Dt 5:8-10; Jos 22:16-29; Ps 33:11; Jr 11:10-13; He 2:38-39).

47. Certains de vos ancêtres étaient-ils impliqués dans la sorcellerie, la chiromancie ou une religion païenne, ou étaient-ils diseurs de bonne aventure ou diseurs de bonne aventure, ou étaient-ils membres d'un groupe maçonnique, de la franc-maçonnerie, du rosicrucianisme, des alchimistes, des druides, etc. 48. Y a-t-il eu des meurtres, des suicides, des adultères ou d'autres péchés particulièrement graves parmi vos ancêtres ?

#### VIII. Activités maléfiques pouvant entraîner une oppression démoniaque

49. Avez-vous été impliqué, pendant une longue période, dans une activité maléfique impliquant des dépendances et de l'oppression à cause d'un « esprit de péché » : alcool, drogues (marijuana, LSD, cocaïne, crack, etc.), haine, désespoir, refus de pardonner ?
50. Avez-vous été profondément impliqué dans des activités perverses qui vous oppriment à cause d'un « esprit de péché » : demander, se soumettre, encourager, conseiller ou participer à un avortement ; planifier ou tenter un suicide ou un meurtre ?
51. Avez-vous déjà pris de la drogue, vous rendant ainsi vulnérable à une présence maléfique alors que votre esprit voyageait sans protection ?
52. Avez-vous beaucoup écouté un certain type de musique imprégnée d'influence maléfique ou satanique : AC/ (DC, Alice Cooper, Black Sabbath, KISS, Led Zeppelin, Rolling Stones, Iron Maiden, Venom, Marilyn Manson, etc.) ?
53. Avez-vous été impliqué dans des péchés sexuels graves, de la pornographie, de l'homosexualité, de la masturbation, de l'adultère, de la pédophilie, de la bestialité, du masochisme/sadisme, etc., ou avez-vous subi une expérience sexuelle grave, de l'esclavage ou une dépendance désordonnée qui est allée bien au-delà de la simple tentation ?
54. Avez-vous lu des livres ou regardé des films de nature malsaine ?
55. Avez-vous participé à des jeux de type occulte qui utilisent la perception extrasensorielle, lancent des malédictions (Donjons et Dragons...), tentent la télépathie, l'hypnose... ?
56. Êtes-vous enclin à la superstition ou fasciné par le mal ? Êtes-vous prêt à y renoncer et à ne plus jamais recommencer ?
57. Est-ce que j'utilise ou ai utilisé des médicaments psychiatriques ? **\*Note**
58. Ai-je été vacciné contre le Covid-19 ?

\*\*\*\*\*

**\*Remarque :** De nombreux médicaments scientifiquement approuvés sont nocifs, et beaucoup d'autres sont sacrés, ce qui signifie qu'ils ouvrent la porte à des attaques démoniaques extraordinaires. Plus particulièrement, les médicaments psychiatriques. Si j'ai déjà été contraint de prendre des médicaments psychiatriques, j'ai probablement ouvert une porte. Il est donc conseillé de consulter votre médecin pour savoir comment les arrêter comme prescrit, de faire une confession et de recevoir des prières de délivrance. Tous les types de médicaments psychiatriques sont à éviter.

Concernant les vaccins, suite aux événements de 2021, la communauté scientifique et les exorcistes du monde entier ont prouvé que ces vaccins contiennent des cellules de fœtus avortés et sont consacrés, ouvrant ainsi la porte aux démons. Nous vous recommandons de confesser cela et de recevoir des prières de délivrance.

Pour combattre ces effets, nous recommandons : la médecine de sainte Hildegarde, la pratique du jeûne au pain et à l'eau de Medjugorje (il y a des démons qui ne sortent qu'en jeûnant, Mt 17), l'adoration eucharistique, des sacrements fréquents : eucharistie quotidienne et confession hebdomadaire, un engagement sérieux dans la conversion et la pratique des vertus pour combattre ces effets. Car il ne peut y avoir de guérison ni de libération sans conversion.

#### Sources :

~~1. Allen Francés, professeur de psychiatrie à l'Université Duque, mondialement connu pour avoir présidé le groupe de travail du DSM-4, un chef de file dans la critique des diagnostics statistiques de troubles mentaux pseudoscientifiques et de la gravité des médicaments. Livre : Sommes-nous tous ?~~

Souffrez-vous de maladie mentale ? 2. Peter Christian Gotzsche. Références disponibles sur la chaîne Telegram :

Psychiatrie et psychologie : [https://t.me/+x4kV\\_YR6\\_wgzMGnK](https://t.me/+x4kV_YR6_wgzMGnK)

Pourquoi la médecine alternative est un nouvel âge : la religion de la franc-maçonnerie.

Prêchez en toute occasion et à contretemps, corrigez, censurez, exhortez, faites-le avec beaucoup de patience et de patience. selon l'enseignement. Car le temps viendra où les hommes ne pourront plus supporter fureur

doctrine, mais, poussés par leurs propres désirs, ils s'entoureront d'une multitude d'enseignants qui

Ils diront des paroles flatteuses, ils détourneront les oreilles de la vérité et les tourneront vers des fables.

Cependant, essayez toujours d'être prudent, d'endurer la souffrance, de prêcher l'Évangile et de vous consacrer

« Prends pleinement part à ton ministère. » (2 Timothée 4:2-5)

Il soutient qu'à travers l'histoire, il y a eu une série de Maîtres Spirituels ou

Ascensionnés, les rendant égaux les uns aux autres (Jésus, Bouddha, Mahomet, Krishna, Saint Germain, etc.)

Conception de Dieu comme une grande énergie. Je vais essayer de faire une classification rapide.

des principales thérapies alternatives qui existent au sein du New Age :

HOMÉOPATHIE. ACUPULTURE, Nouvelle Médecine Germanique, BIOMAGNÉTISME , iridologie, THÉRAPIE ORTHOMOLÉCULAIRE (survitaminose). MÉTHODE SILVA DE CONTRÔLE MENTAL (techniques de relaxation pélaguanistes, on croit que le pouvoir de l'esprit peut tout surmonter). Visualisation créative, Channeling (channeling) / médiumnité), l'évangile du Verseau, cours de miracles, spiritualisme classique, livres de développement personnel, systèmes de communication avec les anges, voyage astral, écologisme (avec culte de la Terre Mère), pyramidologie, Kabbale, voyance (cartes, lecture des lignes de la main), avec le café, astrologie, ésotérisme, numérologie, occultisme, chromothérapie (couleurs comme méthodes thérapeutiques), Renaissance pour guérir les traumatismes. SUGGESTION MUSICALE NOUVELLE ( relaxation, utilisée pour induire la transe), FLEURS DE BACH REIKI SHIATZU PRESSION SUR LES MÉRIDIENS d'énergie pour guérir le corps, chakras. Chamanisme (sorcières au savoir ancestral), I Ching livre des mutations, oracles chinois, réincarnation, DE PLEINE CONSCIENCE , MÉDITATION TRANSCENDANTALE (déclarée en 1977 par les tribunaux américains et européens comme causant des dommages psychiques), RADIESTHÉSIE (pendule qui amplifie les forces énergétiques). Insight, gymnases de l'esprit (utilisent la lumière et le son pour harmoniser l'énergie) génèrent des troubles épileptiques, psychologie transpersonnelle pseudopsychologie, ufologie.

BIOÉNERGÉTIQUE : chi, Qi, ki, prana, énergie pranique, énergie cosmique, orgone, tachyon, MAGNETISME HUMAIN (AIMANTS) rei, énergie universelle, christique, mana, orenda, psychotronique, axiotonal, naturopathie, acupuncture, kinésiologie, hypnothérapie, RÉFLEXIOLOGIE, AROMATHÉRAPIE. Thérapies énergétiques : fleurs de Bach, thérapies biomagnétiques (aimants). Constellations familiales, utilisation des cristaux et du quartz, pierres précieuses. karma, réincarnation, panthéisme, « chakras ». L'Ennéagramme.

MÉDECINE HOLISTIQUE : Thérapies vibratoires, Fleurs de Bach, California, Orchidées aux fondements occultes et pseudo-scientifiques. Art et Psychothérapies dans leurs différentes variantes : mystiques, spirituelles et bioénergétiques, comme approche des états psychologiques du sujet, par exemple : dessin de mandalas, tarot, carte aux trésors, visualisation créative. L'énergie passe « avec les mains », guérison à distance, quantique du Nouvel Âge, guérison par l'esprit, « Toucher thérapeutique », « Thêta Healing » et des dispositifs vendus même à la télévision. Thérapies psychologiques : « Analyse bioénergétique », Thérapie du Champ Pensé (TFT), Techniques de Libération Émotionnelle (EFT), thérapies issues du répertoire de la Psychologie Nouvel Âge.

Sources :

<http://es.catholic.net/op/articulos/2692/algunas-disciplinas-promovidas-por-la-new-age.html#modal>

[http://www.ansa.it/english/news/general\\_news/2017/05/29/homeopathy-boy-died-of-encephalitis-3\\_13e02493-4e62-4787-9162-12d831121ef6.htm](http://www.ansa.it/english/news/general_news/2017/05/29/homeopathy-boy-died-of-encephalitis-3_13e02493-4e62-4787-9162-12d831121ef6.htm)

<https://es.catholic.net/op/articulos/62730/cat/18/bioenergetica-de-la-nueva-era.html#modal>

<https://www.religionenlibertad.com/blog/625893626/Pourquoi-la-médecine-alternative-est-elle-un-nouveau-âge.html>

<https://es.catholic.net/op/articulos/2344/cat/18/new-age-la-painte-de-un-iceberg.html#modal>

<https://es.catholic.net/op/articulos/62723/es-la-medicina-holistica-una-opcion-para-un-catolico.html#modal>

<https://es.catholic.net/op/articulos/62730/cat/18/bioenergetica-de-la-nueva-era.html>

<https://es.catholic.net/op/articulos/52012/cat/564/guidelines-for-evaluating-reiki-as-an-alternative-therapy.html#modal>

<https://aeac.science/articulo/manifesto-against-pseudosciences-in-health/>

<https://es.catholic.net/op/articulos/60324/cat/18/pseudoterapias-se-infiltran-en-espacios-publicos-y-universitarios.html#modal>

#### DANGERS DE LA MÉDECINE ORTHOMOLÉCULAIRE : EXCÈS DE VITAMINES Sources :

1. Association pour la protection des patients contre les thérapies pseudoscientifiques

2. Comité de l'alimentation et de la nutrition de l'Institut de médecine des États-Unis

(organisme de référence mondial pour les apports alimentaires des Référence) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)

3. Clinique Mayo

4. Centre national d'information sur la biotechnologie. <https://www.apetp.com/index.php/> médecine orthomoléculaire - nutrition orthomoléculaire - ou thérapie par mégavitamines/

Parmi les scientifiques et les professionnels de la santé, 2 750 personnes venues de 44 pays ont adhéré. au premier manifeste international contre les pseudosciences en santé.

<https://www.apetp.com/wp-content/uploads/2020/10/First-worldwide-manifesto-against-pseudosciences-in-health.pdf>. Manifeste CLAIREMENT

Le Food and Nutrition Board de l'Institut de Médecine des États-Unis (l'organisme de référence mondial pour les apports nutritionnels de référence) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommandent de ne pas

dépasser afin d'éviter les effets indésirables après ingestion, à court et à long terme

terme. Lorsque des vitamines ou des minéraux sont consommés en excès sans justification médicale

des valeurs d'apport tolérable supérieures, ce qui peut arriver avec la nutrition

orthomoléculaire, les problèmes de santé possibles sont :

car un complément alimentaire, des vitamines et certaines herbes mal administrés

la quantité et la durée du traitement peuvent être nocives pour la santé, d'autres herbes et

Les remèdes à base de plantes ne conviennent pas aux personnes souffrant de certaines affections et de problèmes de santé.

Cette pratique peut entraîner des dommages irréversibles à la santé, voire la mort.

Les problèmes de santé possibles incluent :

Vitamine A : effets tératogènes (malformations congénitales) et toxicité hépatique.

Vitamine C : symptômes gastro-intestinaux, calculs rénaux, absorption excessive de fer.

Vitamine D : élévation excessive du taux de calcium dans le sang.

Vitamine E : saignements. Et ainsi de suite... ici :

<https://www.consumer.es/alimentacion/nutricion-ortomolecular-una-terapia-desaconsejada.html>

[https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/medicina-ortomolecular-terapia-megavitaminas-rechazarla\\_1\\_1586571.amp.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/medicina-ortomolecular-terapia-megavitaminas-rechazarla_1_1586571.amp.html)

La clinique Mayo a remis en question la simplicité d'une seule vitamine ayant un tel pouvoir.

curative et ont mené diverses études qui ont démontré l'inefficacité du traitement à la vitamine C. D'autres études ont par la suite démontré non seulement son inefficacité, mais

Des quantités excessives ont également provoqué des cancers de la peau chez la souris. Cet [article explique en détail la controverse](#), [orthomolecular-nutrition-an-advisable-therapy.html](#)

Position officielle du Groupe d'Étude, de Révision et de Positionnement de l'Association Espagnole des Diététiciens-Nutritionnistes (GREP-AEDN) concernant la « Nutrition Orthomoléculaire ». Le GREP-AEDN déconseille fortement la « Nutrition Orthomoléculaire », car il s'agit d'une thérapie non fondée sur des données scientifiques prouvées et car elle encourage l'utilisation de doses très élevées de vitamines, minéraux et autres substances. Une consommation élevée de ces vitamines, minéraux et autres substances est en contradiction directe avec les apports maximaux tolérables recommandés par l'Institute of Medicine (IOM), le Food and Nutrition Board (FNB) des États-Unis (principal organisme mondial en matière d'apports nutritionnels de référence) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), en raison de l'observation d'effets indésirables à court et à long terme suite à leur ingestion. La « nutrition orthomoléculaire » peut être décrite comme une proposition parascientifique, trompeuse, frauduleuse et potentiellement dangereuse <https://falsable.wordpress.com/2012/07/20/peligro-nutricion-ortomolecular/>

#### Présence de nanotubes de carbone à base de graphène dans les vaccins Pfizer

<https://colinrivas.tv/video/l-evolution-de-la-fibre-optique-et-de-la-nanotechnologie-dans-le-monde-reel/>

Dangers de la nanotechnologie dans l'alimentation Il s'agit d'une technologie émergente, ce qui rend difficile l'évaluation correcte des risques, toxique.

« Actuellement, nous n'avons pas de réglementation spécifique dans l'UE », confirme José María Ferrer, responsable du département de législation du centre technologique d'Ainia, où ils travaillent avec les nanomatériaux. « Aux États-Unis, il semble que l'accent soit mis sur l'analyse de chaque cas individuellement. En Europe, nous avons commencé à parvenir à un consensus sur ce qu'est un nanomatériau sans « entrer dans les détails », explique-t-il. Il est nécessaire d'« établir une législation spécifique qui protéger le consommateur des risques toxiques découlant de l'exposition à la substance, indique un rapport interne du comité scientifique de l'Agence espagnole de sécurité Alimentation et nutrition (Aesan). « Il est probable qu'une réglementation soit mise en place d'ici trois ou cinq ans. "années", estime Ferrer.

<https://fivedays.elpais.com / Cincodias / 2012 / 07 / 19 / entreprises />

[1342941998\\_850215.amp.html](https://www.csic.es/es/actualidad-del-csic/los-beneficios-y-riesgos-de-la-nanotecnologia-protagonizan-una-nueva)

<https://www.csic.es/es/actualidad-del-csic/los-beneficios-y-riesgos-de-la-nanotecnologia-protagonizan-una-nueva>

Nous développons actuellement un protocole médical pour la surveillance individuelle spécifique de la santé et Collectivement, les travailleurs sont exposés aux nanoparticules, aux nanomatériaux ou aux nanotechnologies. Actuellement, peu d'aliments ou de produits les intègrent.

« Nous sommes en pleine transition », souligne Serena. Et les mécanismes de surveillance sont très limités (ça vous dit quelque chose ? Des vaccins insuffisamment testés ?) .

José María Ferrer, d'Ainia, partage cet avis. Le manque d'informations sur les effets sur la personnes et en matière de santé publique « rend difficile l'évaluation correcte du risque, ce qui est nécessaire établir une législation spécifique pour protéger les consommateurs des risques

« Les substances toxiques », soulignent-ils depuis Aesan.

Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la FDA et ne sont pas destinées à diagnostiquer,



traiter, guérir ou prévenir toute

maladie. <https://www.pmebusiness.com/us/products/shop-now/fitline-products/heart-duo/?TP=6434591&lang=fr>

AccueilRecherche. PEDRO AMALIO SERENA DOMINGO

<https://www.buscalibre.es/amp/libro-los-riesgos-de-la-nanotecnologia/9788490973059/p/48176369>

Elle touche tous les secteurs productifs et montre son énorme potentiel pour améliorer notre bien-être. Parallèlement à cette révolution, certains problèmes qu'elle provoque apparaissent, certains de nature sociale et politique, et d'autres liés aux risques et à l'impact des nanomatériaux sur l'homme et l'environnement, alimentant le débat social sur les nanotechnologies. Cet ouvrage explique ses risques, présents et futurs, les dommages possibles et la manière dont toutes ces questions sont abordées.

Ricardo Sevillano : Relation entre technologie et 5G :

[évolution de la fibre optique et des nanotechnologies dans le monde](#)

[réel. Radio gérable dans le corps, nanotechnologie du graphène dans le vaccin.](#)