

Examen de conscience du soir

Les 5 étapes à suivre, une prière guidée et des questions concrètes pour relire sa journée dans la vérité et la miséricorde.

PDF gratuit - format A4

Comment l'utiliser : réservez cinq à quinze minutes, commencez par l'action de grâce, puis laissez la lumière de Dieu éclairer ce qui doit être reconnu, pardonné ou réparé.

Cette relecture ne cherche pas à nourrir la culpabilité. Elle aide à grandir dans la vérité, la liberté et la charité.

Source : Évangiles.fr - <https://evangiles.fr/examen-de-conscience-du-soir.php>

Faire son examen de conscience pas à pas

Cette méthode, nourrie par la tradition spirituelle et particulièrement proche de l'examen ignatien, tient en cinq à quinze minutes.

1

Se placer devant Dieu

Faire silence, tracer le signe de croix et demander à l'Esprit Saint une lumière vraie, douce et précise.

2

Rendre grâce

Nommer les dons du jour : une rencontre, une protection, un travail accompli, une paix ou une aide reçue.

3

Relire la journée

Repasser les moments importants et observer où l'on s'est rapproché de Dieu ou éloigné de l'amour.

4

Demander pardon

Nommer simplement les fautes, éveiller une contrition sincère et accueillir l'appel à la réconciliation.

5

Choisir un pas

Préparer une réparation ou une décision concrète, puis confier le lendemain et la nuit au Seigneur.

AVANT DE COMMENCER

Choisissez un moment stable, éloignez les distractions et gardez une durée courte. Une pratique fidèle de cinq à quinze minutes vaut mieux qu'une analyse interminable. Commencez toujours par rendre grâce avant d'examiner ce qui doit être corrigé.

Seigneur, montre-moi ma journée dans ta lumière

Prenez quelques instants entre chaque paragraphe. Ne cherchez pas à produire une émotion : présentez simplement la vérité au Christ.

Seigneur Jésus, me voici devant toi au terme de cette journée. Fais taire en moi le bruit, la peur de me regarder et le désir de me justifier.

Esprit Saint, donne-moi ta lumière. Montre-moi d'abord les grâces reçues : le bien que tu as semé, les personnes qui m'ont aidé, les occasions d'aimer et les dangers dont j'ai été préservé. Père, je te remercie.

Montre-moi maintenant mes paroles, mes actes et mes omissions. Où ai-je aimé en vérité ? Où ai-je cherché mon intérêt, blessé, menti, jugé, refusé de servir ou négligé ta présence ?

Je regrette le mal que j'ai commis et le bien que je n'ai pas accompli. Pardonne-moi. Donne-moi la force de réparer ce qui peut l'être et de recevoir bientôt le sacrement de réconciliation si cela est nécessaire.

Je te confie les personnes rencontrées, celles que j'ai consolées et celles que j'ai blessées. Garde-moi cette nuit. Demain, apprends-moi à recommencer avec plus de vérité, d'humilité et de charité. Amen.

TEXTE DE L'EXAMEN À RÉCITER

Père très bon, me voici devant toi au terme de cette journée. Je veux relire ma vie sous ton regard et non sous celui de la peur. Esprit Saint, éclaire ma conscience avec douceur et vérité. Je te rends grâce pour le bien reçu aujourd'hui : les personnes rencontrées, les gestes d'amour, les occasions de servir, les joies et les protections que j'ai parfois à peine remarquées. Montre-moi maintenant mes paroles, mes actes, mes omissions et les mouvements de mon cœur. Où ai-je aimé comme ton disciple ? Où ai-je cédé à l'orgueil, au mensonge, à la colère, à l'égoïsme, à l'impureté, à la paresse ou à l'indifférence ? Donne-moi une connaissance de moi-même qui mène à toi et non à la rumination. Je reconnais devant toi ce qui a blessé ton amour et celui de mes frères. J'en demande pardon avec sincérité. Si une réparation, une confession ou une parole de vérité est nécessaire, donne-moi la force de l'accomplir. Je te confie aussi ce qui m'a blessé aujourd'hui et que je ne sais pas encore porter. Pour demain, montre-moi un pas simple et concret : prier, servir, restituer, demander pardon, renoncer à une occasion de chute ou poser un acte de charité. Garde-moi cette nuit, affermis ma vie spirituelle et apprends-moi à recommencer dans ta grâce. Par Jésus-Christ, notre Seigneur. Amen.

Des questions pour éclairer la journée

Il n'est pas nécessaire de parcourir toutes les questions chaque soir. Choisissez celles qui rejoignent votre vie et laissez l'Esprit Saint attirer votre attention sans chercher artificiellement des fautes.

Ma relation à Dieu

Ai-je prié avec vérité ? Ai-je accueilli ou évité un appel au bien ? Ai-je utilisé le nom de Dieu pour juger ou me donner raison ?

Mes paroles

Ai-je menti, humilié, médit ou révélé ce qui devait rester confidentiel ? Ai-je encouragé et remercié ?

Mes relations

Ai-je écouté, respecté les limites et tenu mes engagements ? Ai-je manipulé, méprisé, ignoré ou utilisé quelqu'un ?

Mon devoir d'état

Ai-je accompli honnêtement mon travail et mes responsabilités ? Ai-je fui par paresse ou sacrifié les autres à la performance ?

Mon corps et mes désirs

Ai-je vécu la tempérance, la chasteté et le respect ? Qu'est-ce qui m'a rendu plus libre ou davantage dépendant ?

Les plus fragiles

Ai-je vu la personne qui avait besoin d'aide ? Ai-je partagé mon temps, mes biens, mon attention et ma compétence ?

Le numérique

Mes écrans ont-ils servi la vérité et la relation, ou nourri comparaison, colère, impureté, fuite et perte de temps ?

La grâce reçue

Où Dieu m'a-t-il donné la paix, le courage, une rencontre ou une lumière ? Comment ai-je coopéré à cette grâce ?

Un repère important : l'examen quotidien prépare et soutient la conversion, mais il ne remplace pas le sacrement de réconciliation. Si l'exercice nourrit l'angoisse ou les scrupules, réduisez sa durée et demandez conseil à un prêtre prudent ; une aide médicale ou psychologique compétente peut aussi être nécessaire.

Retrouvez la version complète, les passages bibliques et les ressources complémentaires sur Évangiles.fr.