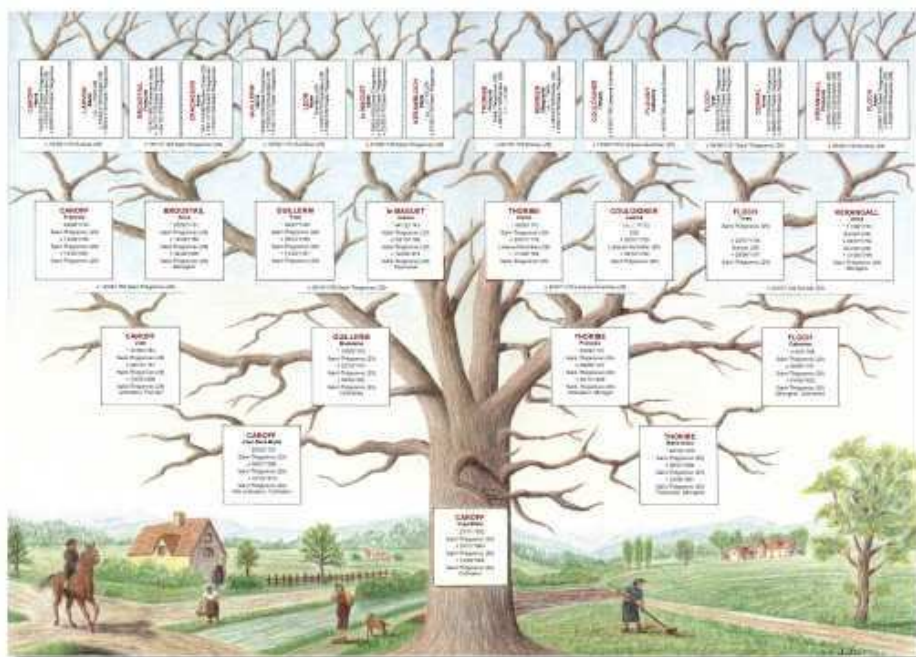


# La guérison de notre arbre généalogique : Enseignement



## Enseignement

Chers frères et sœurs, s'intéresser à son arbre généalogique, c'est chercher à savoir d'où l'on vient et ainsi redonner vie et actualiser le passé de nos ascendants.

Nos chers aïeux vont défiler devant nos yeux, nos aïeux dont le parcours a pu être similaire au nôtre et qui ont pu laisser dans nos esprits des mémoires bonnes ou mauvaises. Nous ne pouvons pas charger nos ancêtres de nos difficultés et malheurs.

Ceux qui sont encore en purification au purgatoire ont besoin de nos prières et de nos eucharisties qui pourront les libérer et nous libérer également de nos maladies physiques, psychiques et même spirituelles. On peut faire célébrer des messes pour nos défunts en donnant comme intention de prière : messes pour nos défunts en purgatoire. Il est nécessaire de ne pas citer les noms car certains sont peut-être au ciel et d'autres en enfer. Dans ce cas, nous avons seulement la possibilité de couper les liens.

Nous avons cette extraordinaire capacité, par l'Eucharistie, de faire progresser vers la lumière de Dieu ceux qui vivent leur purification de l'autre côté de la rive.

Chers frères et sœurs, c'est toujours de nos ancêtres que nous héritons de toutes bonnes choses mais également d'imperfections et de tendances néfastes. C'est uniquement en faisant acte de volonté, et y associant prières, saintes Eucharisties et encore mieux, notre manière de vivre en chrétiens que, par la grâce de Dieu, nous serons délivrés et guéris.

Tant sur le plan génétique, psychologique que spirituel, soyons conscient que nous descendons d'Adam et d'une multitude de générations, ce qui fait ce que nous sommes aujourd'hui.

Notre propre passé, et encore plus celui de nos ancêtres, habite secrètement dans notre présent, nous empêchant de faire ce que nous voudrions réaliser, et parfois perturbant notre vie affective.

Nous pensons être entièrement libres, mais nos comportements et pulsions sont conditionnés par des décisions, des blessures qui nous sont transmises de génération en génération. Ceci est autant vrai pour les bénédictions que pour les malédictions.

Si la bénédiction divine s'incarne sur mille générations, la malédiction demeure également sur plusieurs générations et peut se matérialiser par une malformation, un handicap, une maladie, des impulsions ou bien encore par une incapacité à accepter notre condition.

Pour sortir de l'emprise des générations qui nous ont précédées, le seul remède efficace est l'amour. D'autant plus qu'en restant fidèle à notre vocation de baptisé, nous avons la grâce d'avoir l'Eucharistie, nourriture nécessaire et miraculeuse qui nous sortira de l'impasse dans laquelle nous nous trouvons.

Comprenons bien que la maladie n'est pas une punition de Dieu, souvent c'est nous même qui nous l'infligeons en commettant des abus. De nos abus, les générations descendantes vont en payer les conséquences comme nous-mêmes pour la mauvaise hygiène de vie de nos ancêtres. Les maladies modernes sont surtout issues des mauvaises hygiènes alimentaires.

Chers frères et sœurs, plus que jamais nos aimés sont vivants, car ils continuent de dialoguer, encore plus profondément au fond de nous-même, de notre être, de notre cœur.

Oui ils sont présents à nos côtés et nous aident à porter nos douloureux bagages, dans le souvenir de leur amour.

Dans notre vie de pèlerinage, nous vivons un purgatoire, ne pensons plus au désaccords, aux paroles qui ont dépassé nos pensées, surtout nous n'avons plus à nous culpabiliser car nos enfants et parents du ciel ne connaissent plus des sentiments négatifs, mais nous couvrent de tout leur amour. Oui, l'amour de nos chers disparus est immortel et immuable, nous les retrouverons un jour au paradis, dans ce si grand bonheur que nous ne pouvons imaginer. Clamons autour de nous que la vie ne se termine pas sur terre, mais que la vraie vie est dans ce que nous appelons l'au-delà.

Un jour, comme tout être humain, nous serons appelés à prendre le train en marche pour le ciel. Ainsi, nous sortirons de l'espace et du temps pour entrer dans l'éternité. Nous comprendrons alors que l'action et la vie sur terre se concrétisent, s'expliquent, se fortifient et se prolongent dans cette éternité où réside le merveilleux permanent. Toute cette souffrance physique et morale que nous avons endurée est en fait notre purification.

Nous entrerons un jour dans le domaine de l'impossible. Sur terre, c'est l'œuvre de Dieu et dans l'éternité ce seront les merveilles du Seigneur qui nous combleront. Dans ce banquet éternel, la joie de chacun est inséparable de la joie de tous et le bonheur de l'humanité entière s'ajoutera au bonheur de chacun. Oui nous serons face à face avec Dieu.

Chers frères et sœurs, il est surprenant de dire que les lois de Dieu de l'Ancien Testament sont dépassées. Pourtant elles restent toujours les mêmes. C'est l'homme qui les transforme. Nos pêchés, eux n'ont pas changé et nous devons réparer les fautes de nos ancêtres, la prière et les messes offertes à l'intention de nos défunts seront efficaces.

Beaucoup sont oubliés dans le purgatoire. Ils peuvent se manifester auprès des générations suivantes par des maladies dont on ne connaît pas la provenance. Ces maladies génétiques proviennent de l'arbre généalogique, dont l'ancêtre est parfois très éloigné de la génération actuelle. L'Eucharistie demandée à l'intention de nos

pauvres ancêtres pourra guérir beaucoup de personnes.

Faisons l'offrande de messes à leurs intentions et lors de l'office Eucharistique, communions pour ceux qui nous ont quittés, même si nous ne les connaissons pas. Cette cérémonie sera célébrée pour eux dont nous portons le deuil. Il peut s'agir de bébés avortés (connaissons-nous bien la vie de tous nos aïeux), de ceux qui ont été portés disparus, des suicidés et de tous ceux qui sont morts dans des circonstances tragiques, des accidents ou des guerres.

Le lévitique 26, 39-40 : Ceux qui parmi vous, survivront dépériront dans les pays de leurs ennemis à cause de leurs fautes ; c'est aussi à cause des fautes de leurs pères, jointes aux leurs, qu'ils dépériront. Ils confesseront alors leurs fautes et celles de leurs pères, fautes commises par infidélité envers moi, mieux par opposition contre moi.

Il est indispensable que, par l'Eucharistie, les défunts et nous-mêmes soyons délivrés des chaînes invisibles du mal. En prenant le

calice avec le Seigneur, nous brisons tout le mal fait par les ancêtres. Ce que nous sommes dépend surtout de notre hérédité.

Cette hérédité nous attribue de bonnes dispositions, mais également elle nous prédispose à d'indéniables tendances mauvaises et à d'incontestables tentations. Ces tentations sont destructrices pour l'âme, autant que pour le corps, car les deux sont étroitement liés. Elles sont à l'origine de maladies graves et également de dépressions.

Au lieu de nous révolter, de céder à l'exaspération, à la tristesse et au découragement, réagissons en maîtrisant et en étouffant nos penchants et nos faiblesses. Oui, cela nous sera difficile, mais mettons tout en œuvre pour vivre sainement et saintement.

Si notre hérédité nous pousse à la chair, que ce soit au sexe ou à la nourriture, à la boisson, à la drogue ou même à la cigarette, parfois à l'orgueil et à la violence, restons fermes et détournons nos pensées de l'objet de nos inclinations.



Par notre volonté, il s'agit de nous investir, en y associant la prière qui est source de délivrance et de guérison. Peu à peu, nos failles se boucheront et notre nature nous laissera en paix.

Notre guérison physique, morale ou spirituelle se réalisera toujours par la foi. Jésus, n'est-Il pas le premier médecin ayant reçu du Père les pouvoirs de guérison ?

Si une personne adulte ou un enfant est malade, il faut considérer que c'est la conséquence des péchés de nos ancêtres et de notre manière de vivre. Le plan de Dieu à travers cette maladie peut se révéler un témoignage très fort. Et il faut surtout nous dire une chose : Dieu répond en son temps.

Il est vrai qu'en tant qu'homme, nous sommes plutôt impatients, mais sachons que, de toute façon, le Seigneur pourvoit aux besoins de ceux qu'Il aime. Le Seigneur guérit chacun de nous, un peu chaque jour en nous donnant la Paix, l'Espérance et même sa Joie d'être guéri, tout cela nous pouvons l'éprouver au quotidien.

Dans le cadre de la communion des saints, la prière, et encore mieux la messe à l'intention d'un défunt, est toujours importante autant pour sa progression à lui que pour notre guérison physique, morale ou spirituelle.

Notre salut, comme le salut de nos ancêtres, passe aussi par ce que nous faisons pour nous et pour eux. Par le chemin de la généalogie, nous partons à leur rencontre pour les laver de leurs péchés, afin de leur donner toute la transparence, qui leur ouvrira la porte du paradis. La mémoire d'amour de nos ascendants existe tout comme celle de leurs maladies. Par notre foi en Jésus Christ, nous avons cette merveilleuse possibilité d'agir réellement sur la mémoire de notre généalogie, et d'espérer améliorer ou guérir de notre propre mémoire.

### Le sacrement des malades

Il a pour fin première et principale d'accéder immédiatement à la grâce de l'Esprit Saint, dont l'onction purifie le malade de ses fautes, soulage l'âme et la réconforte, en permettant également de retrouver la santé du corps.

Un retour à la santé physique peut suivre dès la réception de ce sacrement, si cela est favorable au salut du malade. Le sacrement, dans certaines nécessités, apporte aussi le pardon des péchés.

Il faut considérer que, dans ce sacrement, il y a une répercussion très positive sur nos ancêtres. Sa célébration montre toute la tendresse de Jésus pour ses frères malades, âgés ou mourant. Par le sacrement des malades, nous recevons la force de supporter notre épreuve et aurons l'assurance que nous la vivons avec le Christ près de nous.

Retourné près du Père, Jésus ne nous abandonne pas. Ainsi, par les sacrements de l'Eucharistie, de la réconciliation et de l'Onction des malades, Il vient à nous par le ministère des prêtres.

Ce n'est pas avec crainte que nous avons à recevoir tout sacrement, mais avec un esprit joyeux et serein qui est une rencontre avec Jésus qui nous manifeste l'immense amour que Dieu a pour nous.

L'onction des malades aide tout malade physique, psychique, et à celui qui déprime, il donne la grâce de la sérénité, de la lumière et l'équilibre nécessaire pour affronter la maladie ou ces problèmes.

Au moment où nous recevons l'onction des malades, le Christ, dans la personne du prêtre, s'approche de chacun de nous avec amour, respect et estime. Cette grâce inonde notre âme, un lot de bénédictions renforce notre foi, une lumière profonde entre dans notre cœur, nous illumine et nous accompagne dans tout le temps que Dieu a fixé pour chacun de nous. Et Jésus s'incline vers chacun de nous, nous embrasse et s'émeut.

### Le pardon

D'aucune manière, nous ne pouvons demander l'indulgence de Dieu si nous ne manifestons pas le pardon à ceux qui nous ont fait du mal.

C'est dans notre âme que nous devons étouffer tout ressentiment, toute haine ou toute rancune. Si la mort nous surprend, il

est indispensable que nous ayons déjà pardonné. Même au dernier soupir, cela est possible. Devant le Seigneur, nous devons nous présenter purs de toute animosité, à l'exemple de Jésus qui a pardonné à ses bourreaux.

Avant de passer de l'autre côté de la rive, il faut tout laisser. Nous n'emporterons que le bien que nous aurons fait. Dieu ne nous demande qu'une chose : aimer notre prochain et n'avoir aucune idée de rancune et de vengeance.

Dans notre vie terrestre, celui qui nous salit nous blanchit, celui qui nous jette la pierre nous grandit. Surtout ne cherchons jamais à nous disculper, il faut que celui qui nous fait du mal, qui nous traîne dans la boue, soit foncièrement mauvais ou malheureux. Remercions-le et , malgré tout, soyez-en heureux. Jésus n'a-t'il pas été condamné injustement ?

Le pardon n'est réel que s'il est sans réserve.

Pardonnez c'est lutter contre soi-même, contre sa mémoire blessée, et croire à l'autre,

à son changement possible. Ce changement doit se réaliser.

## La confession

Dans la confession ne regardons pas le visage du prêtre mais celui de Jésus qui nous accueille et nous pardonne, car notre amitié avec Lui est précieuse.

Quand un homme et une femme commettent quelque faute grave, bien souvent leur orgueil et leur amour propre les empêchent d'aller se confesser, de peur que le prêtre ne pense du mal d'eux, alors qu'il est l'oreille du Bon Dieu. Le pardon des péchés se gagne à la sincérité de notre humiliation auprès d'un prêtre qui a le pouvoir d'absolution.

Beaucoup se confessent directement au bon Dieu. Ils sont comme des étrangers qui passent clandestinement la frontière et quand ils seront découverts, ils seront renvoyés dans leur pays d'origine. Tandis que ceux qui sont dotés d'un passeport (la confession auprès d'un prêtre) seront accueillis et pleinement acceptés. La confession est un sacrement que l'homme

reçoit à condition qu'il s'y soumette avec humilité, obéissance et amour.

La confession est le moyen le plus sûr pour rendre notre âme toute belle et toute pure. Ceux qui ne l'utilisent pas pèchent d'abord par orgueil en n'acceptant pas le prêtre comme intermédiaire entre Dieu et eux-mêmes, alors que Jésus Christ est l'intermédiaire parfait entre Dieu et les hommes. Il passe par le prêtre pour nettoyer l'âme de ses péchés.

(n'oublions pas que nous ne pouvons pas aller prendre la communion sans nous être confessés de tous nos péchés. Si nous prenons la communion avec des péchés graves dans notre âme, la communion n'apporte aucune bénédiction mais au contraire une malédiction dans le sens que notre âme s'enfonce dans l'enfer).

Pour nous délivrer des chaînes du mal

Pour être délivré des chaînes invisibles du mal, il s'agit de prendre le Calice du Seigneur, pour briser l'alliance que certains ancêtres ont pu conclure avec le démon (Franc

maçonnerie, Rose-Croix, sectes, spiritisme, divination, astrologie, horoscope, nouvel âge, adultère, remariage civil, concubinage, pacs, avortement, meurtre, viol, vols....).

Pour entrer dans la nouvelle alliance de Dieu, il est urgent et indispensable, au cours d'une messe célébrée à leur intention, de communier en leur pardonnant tout le mal qu'ils ont déclenché sur leur descendance.

Cette réparation doit se réaliser après une complète et entière confession. Ainsi ceux de la même famille qui sont passés de l'autre côté de la rive seront également délivrés de leurs chaînes, de même que celui qui a demandé la messe, mais à condition expresse qu'au plus profond de son âme, il fait réellement pardonner.

Avant de nous confesser, nous devons faire notre examen de conscience, penser à nos fautes, à nos mauvais penchants contre lesquels nous luttons, qui nous étreignent et nous oppressent ; parlons de nos défunts, soyons leur avocat pour exprimer tout le mal



qu'ils auraient pu faire et pour lesquels nous implorons le pardon.

En communiant, visualisons les défunts pour lesquels nous avons demandé la messe de façon à ce qu'ils prennent eux aussi part avec nous à la célébration et soient témoins de ce que nous demandons à leur intention.

C'est le plus cher devoir de chacun de nous de prier pour les âmes du purgatoire et, encore mieux, de demander des messes de réparation. Si tous les hommes agissaient ainsi, ils libèreraient tant d'âmes de l'infinie souffrance d'être privées du Dieu-Amour.

Les aumônes, les prières, les rosaires, les saintes messes et les saintes Eucharisties à l'intention de nos lignées apaisent leurs tourments et leur procurent le chemin de la vie éternelle qui les conduit dans la Jérusalem Céleste. N'oublions pas que les bonnes œuvres sont autant utiles à ceux qui les reçoivent qu'à ceux qui les donnent.

Oui, nous avons une part de responsabilité dans le destin de nos ancêtres, dont les âmes

privées de prières et de messes, ne peuvent accéder au repos.

## Rosaires et prières

La prière et en particulier le rosaire sont des souffles d'air du Paradis qui nous maintiennent en contact avec le Ciel.

Un jour nous comprendrons toute l'importance du rosaire, nous comprendrons tous les fruits qui en sont sortis et nous en serons fort surpris. Nous nous retrouverons sous la lumière du Père éternel où, avec Jésus et Marie et entourés de toute la famille des frères du Ciel, notre bonheur à tous, sous la musique des anges, sera d'une extraordinaire joie sans cesse renouvelée.

Par le Rosaire nous rafraîchissons notre mémoire en visualisant les scènes de la vie de Jésus et en mobilisant notre intelligence, pour encore mieux comprendre ce que le Père Eternel veut nous faire vivre à travers la vie de Jésus. Notre sensibilité nous invite à ressentir au plus profond de notre âme ce que le Christ a vécu.

(voir comment réciter le rosaire ou le chapelet à la fin de l'enseignement)

## Adoration du Saint Sacrement

Pendant l'adoration du Saint Sacrement, nous nous unissons à Jésus comme des membres à un corps. Ainsi c'est de tout notre être que nous serons animés par son Esprit et communieront à ses sentiments, ses idées, ses désirs, en priant et en Lui rendant grâce.

Pour commencer le temps d'adoration il suffit de se mettre devant Jésus, de se placer en sa présence sans parole, dans son silence et de se laisser porter par sa volonté.

## La Sainte Messe

Avoir la vie divine en nous, c'est bien dans cet esprit que nous fréquentons l'Eglise. Nous nous ouvrons au divin, à l'action de Dieu par la fréquentation de la messe.

Quand nous recevons la communion, soyons pleinement conscients que c'est à travers l'hostie que Jésus nous touche, qu'Il nous pénètre, qu'Il entre dans notre âme. C'est

pour fusionner avec Dieu que nous  
communions.

L'immense fidélité d'amour de Dieu se  
manifeste durant toute la messe. Si nous  
nous sentons bouleversés par son amour,  
tout s'éclaire et alors la messe, par rapport à  
tout ce qui peut exister sur la terre, vous est  
essentielle.

Dieu ne demande que de nous prendre par la  
main pour nous conduire à sa communion et  
c'est dans l'amour qu'Il nous unit à Lui.

Quand nous aurons compris cela dans  
l'intimité de notre âme, bien des choses  
changent et nous rendent la messe  
attachante.

Dans la communion des saints, nous  
recevons des uns et nous donnons aux autres.

A chaque fois que nous participons à  
l'Eucharistie, nous entrons encore plus dans  
cette grande communion de l'Eglise de la  
terre et du Ciel. Faire célébrer des Messes  
pour les défunts est l'action la plus forte en  
vue de cette communion à laquelle nous  
aspirons.

## La Jérusalem céleste ou le paradis

La Jérusalem céleste est une ville vraiment royale et magnifique. Elle est tout le palais de son Roi. Pour l'instant ses portes nous sont fermées mais quand nous les verrons ouvertes, c'est-à-dire quand nous aurons découvert les mystères, nous verrons alors l'éclat d'amour qui brille au de-dedans.

Nous verrons (d'après les écrits des saints qui ont eu des visions du paradis) où est le trône du Roi, nous verrons la Reine et les Saint qui l'entourent, où sont les Anges et les Archanges, nous verrons quel est le lieu destiné aux nouveaux citoyens de cette ville, par quels chemin on y va, quel honneur est rendu à ceux qui y viennent, et combien il y a de dignités différentes.

La vie éternelle est l'ensemble de toutes les fascinations de l'univers, de toutes les beautés imagées et décrites dans les Livres saints, ce sont également les plus belles fleurs de la création, des parfums subtils, d'admirables prairies dans lesquelles coulent des eaux fraîches et limpides.

# Examen de conscience pour se préparer à une bonne confession



Par le Père Frédérick L. Miller

**1. JE SUIS LE SEIGNEUR TON DIEU. TU N'AURAS PAS D'AUTRES DIEUX DEVANT MOI.**

- Est-ce que j'aime Dieu de tout mon cœur et de toute mon âme ? Est-ce qu'il occupe la première place dans ma vie ?
- Me suis-je adonné à l'occultisme ou à des pratiques superstitieuses ?
- Ai-je reçu la communion en état de péché mortel ?
- Ai-je menti ou volontairement omis de confesser un péché mortel ?

## 2. TU NE PRONONCERAS PAS LE NOM DU SEIGNEUR TON DIEU A FAUX

- Ai-je insulté le saint nom de Dieu où l'ai-je utilisé en vain et sans respect ?
- Ai-je jeté un sort ou souhaité du mal à quelqu'un ?

## 3. LE JOUR DU SEIGNEUR TU GARDERAS

- Ai-je délibérément manqué la messe du dimanche, Jour du Seigneur ou les jours saints d'obligation ?

## 4. PERE ET MERE TU HONORERAS

- Est-ce que je j'honore et obéis à mes parents ? Dans leur vieillesse, est-ce que j'en prends soin ?
- Ai-je négligé mes responsabilités familiales envers mon/ma conjoint(e) et mes enfants ?

## 5. TU NE COMMETTRAS PAS DE MEURTRE

- Ai-je tué ou blessé quelqu'un physiquement ?
- Me suis-je fait avorter ? Ai-je encouragé l'avortement ?

- Ai-je abusé de drogue ou d'alcool ?
- Me suis-je mutilé(e) par un moyen quelconque de stérilisation ?
- Ai-je encouragé d'autres à se faire stériliser ?
- Ai-je entretenu des sentiments de haine, de colère ou de rancune dans mon cœur à l'égard de quelqu'un ?
- Ai-je scandalisé quelqu'un par mes péchés, les amenant ainsi à pécher ?

## 6. TU NE COMMETTRAS PAS D'ADULTERE

- Ai-je été infidèle, en pensée et en acte à mon engagement matrimonial ?
- Ai-je utilisé une forme de contraception artificielle dans ma vie de marié(e) ?
- Ai-je eu des relations sexuelles avec un membre du sexe opposé ou du même sexe ?
  - Est-ce que je me masturbe ?
  - Est-ce que j'abuse du matériel pornographique ?
- Mes pensées, mes paroles et mes actions sont-elles pures ? Est-ce que je m'habille modestement ?
- Me suis-je engagée dans de mauvaises fréquentations ?



## 7. TU NE VOLERAS PAS

- Ai-je pris quelque chose qui ne m'appartenait pas ?
- Suis-je honnête avec mon employeur et les employés ?
  - Ai-je la passion des jeux de hasard qui m'empêche de subvenir aux besoins de ma famille ?
  - Est-ce que je partage mes biens avec les pauvres et les nécessiteux ?

## 8. TU NE TEMOIGNERAS PAS FAUSSEMENT CONTRE TON PROCHAIN

- Ai-je fait une médisance , menti ou parlé de quelqu'un derrière son dos ?
  - Ai-je calomnié quelqu'un et ruiné sa réputation ?
  - Est-ce que je révèle des renseignements confidentiels ?
- Suis-je sincère avec les autres ou hypocrite ?

## 9. TU NE CONVOITERAS PAS LA FEMME DE TON PROCHAIN ?

- Est-ce que j’envie l’époux(se) ou la famille d’un(e) autre ?
- Ai-je entretenu des pensées impures ? Est-ce que j’essaye de contrôler mon imagination ?
- Suis-je téméraire et irresponsable dans mon choix de livres ou de vidéos ?

## 10. TU NE CONVOITERAS RIEN DE CE QUI EST A TON PROCHAIN

- Est-ce que j’envie les biens d’autrui ?
- Suis-je aigri(e) et plein de rancœur à cause de ma situation dans la vie ?

## LES PECHES CAPITAUX

### Orgueil :

- Je suis orgueilleux, arrogant, autoritaire.
- Je me crois meilleur que les autres, et je me mets facilement en relief quand j’en ai l’occasion.
- J’accepte difficilement d’être humilié.
- Je suis susceptible, et je supporte mal les plaisanteries qui me sont défavorables.
- Je suis vaniteux dans ma toilette, et je cherche à plaire.

– Je suis obstiné dans mes idées, sans chercher à les confronter avec la Vérité (entêtement et opiniâtreté).

Attachement aux biens matériels :

- Je suis attaché à l'argent, aux biens matériels, et trop peu aux biens spirituels.
- J'aime le luxe, le confort, le mobilier.
- J'ai toujours peur de manquer du nécessaire et je ne cherche pas à partager.
- Je refuse de prêter ce qui m'appartient, ou je ne le prête pas de bon coeur.
- Je suis pointilleux pour défendre mes biens.

Jalousie et Envie :

- Je suis jaloux des autres, de leurs biens, de leurs qualités, de leurs succès.
- Je me réjouis quand il leur arrive des choses désagréables, et je m'attriste de leur bonheur.
- J'ai souhaité du mal aux autres.

Gourmandise :

- Je donne beaucoup d'importance aux plaisirs de la table.

- Je mange plus que le nécessaire.
- Je fais des excès de boissons alcoolisées.
  - Je ne surveille pas la boisson de mes enfants.
- Je suis difficile pour la nourriture, et je crée des difficultés inutiles à ma famille.
  - Je suis trop attaché aux banquets et aux bons repas.
    - J’abuse des friandises.
  - Je fume d’une façon immodérée.

### Colère :

- J’ai mauvais caractère, et je ne fais pas d’effort pour m’en corriger.
- Je m’emporte dans de violentes colères.
- Je corrige mes enfants sans me maîtriser.
  - Je suis brutal envers les animaux.

### Paresse :

- Je prolonge mon sommeil ou mon lit au delà du nécessaire.
  - Je rechigne devant l’effort pour mon travail.
- J’ai refusé de me gêner pour rendre service aux autres gratuitement.
  - Je cherche toujours à grignoter sur le

temps de mon devoir, au profit de mon plaisir.

- Je suis paresseux pour mes prières, pour répondre à la Messe.
- Je cherche mes aises dans mes attitudes au lieu de me discipliner pour me tenir dignement.

### Acte de contrition à réciter à la fin de la confession

« Mon Dieu, j'ai un très grand regret de Vous avoir offensé, parce que Vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché Vous déplaît. Je prends la ferme résolution avec le secours de Votre sainte grâce de ne plus Vous offenser et de faire pénitence. »