



La vie chrétienne n'est ni un voyage solitaire ni un chemin sans direction. La Sainte Mère l'Église, avec sa sagesse bimillénaire, nous guide avec amour afin que nous puissions atteindre notre but ultime : la vie éternelle avec Dieu. Pour cela, elle nous donne non seulement les **Dix Commandements** donnés par Dieu à Moïse, mais aussi les **Commandements de l'Église**, des normes pratiques établies pour nous aider à vivre notre foi dans toute sa plénitude et sa fidélité.

Dans cet article, nous explorerons en profondeur ce que sont les **Commandements de l'Église**, leur fondement théologique, comment les appliquer dans notre vie quotidienne et pourquoi ils restent essentiels dans le monde d'aujourd'hui.

---

## Que sont les Commandements de la Sainte Mère l'Église ?

Les Commandements de l'Église sont des **préceptes** que l'Église, avec son autorité, établit pour guider les fidèles dans l'accomplissement de la loi de Dieu. Ils ne sont ni optionnels ni de simples suggestions, mais plutôt des obligations morales qui nous aident à vivre notre foi de manière plus engagée et cohérente.

Traditionnellement, l'Église formule **cinq commandements**, bien que leur formulation puisse légèrement varier selon le catéchisme utilisé. Les voici :

1. **Assister à la messe entière les dimanches et les jours de fête d'obligation**
2. **Se confesser au moins une fois par an**
3. **Communier au moins à Pâques**
4. **Observer le jeûne et l'abstinence aux jours fixés par l'Église**
5. **Subvenir aux besoins matériels de l'Église**

Ces préceptes ne sont pas arbitraires, mais s'appuient sur l'enseignement du Christ et sur les besoins spirituels de chaque chrétien.

---



## 1. Assister à la messe entière les dimanches et les jours de fête d'obligation

Ce commandement est fondamental, car la Sainte Messe est le cœur de la vie chrétienne. Dans l'Eucharistie, le Christ lui-même se donne à nous comme nourriture spirituelle. Par conséquent, manquer la messe sans raison grave constitue un péché mortel.

### Fondement théologique

L'obligation de sanctifier le dimanche vient du **troisième commandement de la Loi de Dieu** : « **Tu sanctifieras le jour du Seigneur** » (Exode 20,8). Depuis les temps apostoliques, les chrétiens se réunissent le **premier jour de la semaine** pour célébrer la Résurrection du Seigneur (cf. Actes 20,7).

### Application dans la vie quotidienne

- Faire de la messe dominicale un moment central dans la semaine familiale.
- Éviter les travaux ou activités inutiles qui nous distraient du sens du dimanche.
- Se préparer spirituellement à la messe par la prière et la réflexion.

---

## 2. Se confesser au moins une fois par an

Le sacrement de Pénitence est un don de la miséricorde de Dieu. Ce commandement vise à éviter que l'âme ne demeure trop longtemps en état de péché grave.

### Fondement théologique

Jésus a donné aux Apôtres le pouvoir de pardonner les péchés :  
« *À qui vous remettrez les péchés, ils seront remis* » (Jean 20,23).

Saint Augustin appelait la confession « le second baptême », car elle nous purifie et nous renouvelle dans la grâce.

### Application dans la vie quotidienne

- Ne pas attendre seulement le Carême pour se confesser, mais le faire plus



fréquemment.

- Examiner sa conscience chaque soir pour détecter ses fautes et progresser spirituellement.
  - Apprendre aux enfants la valeur du sacrement de réconciliation dès leur plus jeune âge.
- 

### 3. Communier au moins à Pâques

Ce commandement souligne l'importance de la Sainte Eucharistie, mais implique aussi que nous devons la recevoir dignement, c'est-à-dire en état de grâce.

#### Fondement théologique

Jésus a dit :

« *Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle* » (Jean 6,54).

L'Église impose l'obligation minimale de communier au moins une fois par an à Pâques, car cette période liturgique célèbre la Résurrection, la victoire sur le péché et la mort.

#### Application dans la vie quotidienne

- Ne pas limiter la communion à Pâques, mais la recevoir fréquemment.
  - Se préparer spirituellement avec la prière et, si nécessaire, la confession.
  - Expliquer aux enfants l'importance de l'Eucharistie et ne pas la considérer comme un simple rituel.
- 

### 4. Observer le jeûne et l'abstinence aux jours fixés par l'Église

Le jeûne et l'abstinence nous aident à maîtriser nos passions et à nous souvenir du sacrifice du Christ.

#### Fondement théologique

Jésus lui-même a jeûné quarante jours dans le désert (Matthieu 4,2) et a enseigné :



« Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air triste comme les hypocrites » (Matthieu 6,16).

L'Église nous demande de jeûner le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint, et de nous abstenir de viande les vendredis de Carême.

### **Application dans la vie quotidienne**

- Jeûner non seulement de nourriture, mais aussi d'autres distractions inutiles (télévision, réseaux sociaux).
  - Ne pas voir le jeûne comme une punition, mais comme un acte d'amour et de sacrifice.
  - Offrir le sacrifice du jeûne pour des intentions particulières.
- 

## **5. Subvenir aux besoins matériels de l'Église**

Ce commandement nous rappelle que l'Église a besoin de ressources pour accomplir sa mission d'évangélisation, de charité et de culte.

### **Fondement théologique**

Saint Paul nous dit :

« Que chacun donne comme il l'a décidé dans son cœur, sans regret ni contrainte, car Dieu aime celui qui donne avec joie » (2 Corinthiens 9,7).

L'Église n'est pas une entreprise, mais une famille spirituelle. Si nous aimons notre foi, nous devons aider l'Église à poursuivre sa mission.

### **Application dans la vie quotidienne**

- Contribuer financièrement selon ses moyens.
  - Ne pas limiter l'aide aux biens matériels : nous pouvons aussi donner notre temps et nos talents.
  - Apprendre aux enfants dès leur plus jeune âge à partager avec générosité.
-



## Conclusion : Les Commandements de l'Église, une aide à la sainteté

Loin d'être un fardeau, les Commandements de la Sainte Mère l'Église sont **une boussole spirituelle** qui nous guide vers Dieu. Ils ne sont pas faits pour nous limiter, mais pour nous libérer du péché et nous aider à vivre notre foi avec cohérence.

Dans un monde où la vie chrétienne est confrontée à de nombreux défis, ces préceptes sont une ancre solide qui nous maintient unis au Christ et à son Église. **Les vivre avec amour et engagement nous fera grandir en sainteté et mieux nous préparer à la vie éternelle.**

Que la Vierge Marie, Mère de l'Église, nous aide à accomplir fidèlement ces commandements et à vivre notre foi avec joie. **Amen.**