**« Tu ne consentiras pas à des pensées ni à des désirs impurs »**

## 1. Introduction : un commandement du cœur

Le **Neuvième Commandement** est souvent l'un des **plus oubliés, minimisés ou mal compris**, même parmi les catholiques pratiquants. Peut-être parce qu'il ne parle pas d'actes visibles, mais de quelque chose de plus profond, de plus intime, de plus silencieux : **le cœur humain**.

> *« Vous avez appris qu'il a été dit : Tu ne commettras pas d'adultère. Eh bien moi je vous dis : quiconque regarde une femme pour la désirer a déjà commis l'adultère avec elle dans son cœur » (Mt 5, 27-28).*

Par ces paroles, **le Christ élève la morale** et nous rappelle que **le péché ne commence pas dans les mains, mais dans le cœur**, dans l'esprit, dans les désirs auxquels on consent. Le Neuvième Commandement n'est pas une simple « répétition » du Sixième ; il en est **l'approfondissement intérieur**.

Ce commandement nous appelle à la **pureté du cœur**, à **l'ordonnancement des désirs**, à vivre la sexualité selon le dessein de Dieu, même au niveau de la pensée.

---

## 2. Qu'enseigne l'Église sur le Neuvième Commandement ?

Le Catéchisme de l'Église catholique (nn. 2514-2533) explique que ce commandement :

- Interdit **les désirs impurs volontairement consentis**
- Appelle à la **chasteté intérieure**
- Invite à combattre la **concupiscence**
- Exige une **éducation du regard, de la pensée et du cœur**

La **concupiscence** est cette inclination désordonnée qui demeure en l'être humain après le péché originel. Elle n'est pas un péché en elle-même, mais **elle devient péché lorsqu'on y**

**consent librement**.

 **La tentation n’est pas un péché.**
 **Le consentement délibéré l’est.**

---

## 3. Un commandement profondément actuel

Nous vivons à une époque marquée par :

- Une hypersexualisation constante
- Une pornographie omniprésente
- Des réseaux sociaux conçus pour provoquer le désir
- La banalisation des pensées impures
- La relativisation du péché intérieur

Aujourd’hui plus que jamais, **observer le Neuvième Commandement est un acte de résistance spirituelle**, de liberté intérieure et de véritable amour de Dieu et du prochain.

La culture dit : *« Penser ne fait pas de mal. »*
Le Christ dit : *« Le cœur compte. »*

---

## 4. Pourquoi les péchés contre le Neuvième Commandement sont-ils graves ?

Parce qu’ils :

- **Corrompent le cœur**
- **Préparent le terrain au péché extérieur**
- **Déshumanisent l’autre**, en le réduisant à un objet
- **Affaiblissent la vie spirituelle**
- **Éteignent l’amour authentique**

Le désir impur n’est pas l’amour ; c’est **la possession**, **l’usage**, **la consommation**. Et là où il y a usage, il n’y a pas de don.

# 5. Péchés concrets contre le Neuvième Commandement

## (Examen de conscience détaillé et minutieux)

Voici une **liste extensive et concrète**, pensée spécialement pour un **catholique traditionnel** qui souhaite se confesser correctement et avec sincérité.

### A. Péchés de pensée impure consentie

- Consentir volontairement à des **pensées sexuelles désordonnées**
- Se complaire dans des **fantasmes sexuels**, même s'ils ne sont pas réalisés
- Entretenir délibérément des pensées impures
- Revenir consciemment à une pensée impure après l'avoir rejetée
- Nourrir des souvenirs impurs du passé
- Imaginer des situations sexuelles par plaisir
- Consentir à des pensées impures pendant la prière
- Justifier intérieurement des pensées impures
- Décider de ne pas lutter contre les pensées impures

---

### B. Péchés de désir impur

- Désirer sexuellement une personne qui n'est pas son conjoint
- Désirer des relations sexuelles en dehors du mariage
- Désirer l'adultère
- Désirer des actes sexuels contraires à la loi naturelle
- Désirer des expériences sexuelles illicites
- Désirer utiliser l'autre uniquement pour le plaisir
- Désirer dominer ou posséder sexuellement
- Désirer des pratiques sexuelles moralement désordonnées
- Désirer le corps d'une autre personne comme un objet

---

## C. Péchés du regard

- Regarder volontairement avec une intention impure
- Fixer volontairement le regard pour s’exciter
- Rechercher des images provocantes
- Ne pas détourner les yeux en sachant que cela provoque le désir
- Regarder de manière lubrique
- Consommer des images suggestives même si elles ne sont pas explicites
- Regarder avec l’intention d’imaginer
- Normaliser le regard impur

---

## D. Péchés liés à la pornographie et aux contenus sexuels

- Rechercher volontairement de la pornographie
- Regarder de la pornographie avec plein consentement
- Conserver des abonnements ou des archives pornographiques
- Justifier la consommation de pornographie
- Consommer des contenus érotiques « légers » avec une intention impure
- Regarder des séries, films ou vidéos pour rechercher l’excitation sexuelle
- Suivre des comptes provocants sur les réseaux sociaux
- Ne pas éviter les occasions prochaines de péché numérique

---

## E. Péchés de complaisance intérieure

- Prendre un plaisir intérieur dans les pensées impures
- Accepter le plaisir produit par les désirs désordonnés
- Ne pas résister volontairement au désir impur
- Rejouer mentalement des scènes ou des images
- Se délecter dans l’imagination
- Chercher des excuses pour ne pas combattre le désir

---

### F. Péchés contre la chasteté du cœur

- Rejeter consciemment la lutte pour la pureté
- Mépriser la vertu de chasteté
- Se moquer intérieurement de la morale sexuelle chrétienne
- Considérer le désir désordonné comme normal
- Refuser d'éduquer le cœur
- Vivre dans une disposition habituelle d'impureté
- Justifier le péché intérieur en disant : « cela ne fait de mal à personne »

---

### G. Péchés d'omission

- Ne pas éviter les occasions prochaines de péché
- Ne pas fuir les situations qui provoquent des pensées impures
- Ne pas corriger les habitudes qui nourrissent le désir
- Ne pas prier lorsque la tentation surgit
- Ne pas se confesser régulièrement
- Ne pas chercher à grandir dans la pureté
- Ne pas demander d'aide spirituelle lorsque cela est nécessaire

---

## 6. L'appel à la pureté : un chemin de liberté

La **pureté chrétienne** n'est pas une répression, mais **un ordonnancement de l'amour**. Ce n'est pas la négation du désir, mais **son orientation vers le vrai bien**.

Le cœur pur :

- Aime sans utiliser
- Regarde sans posséder
- Désire sans dominer
- Vit la sexualité comme un don

> *« Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu » (Mt 5, 8).*

## 7. Moyens spirituels pour vivre le Neuvième Commandement

- Confession fréquente
- Prière quotidienne
- Garde des sens
- Jeûne et pénitence
- Le Rosaire
- Direction spirituelle
- Les sacrements
- Une vie sacramentelle cohérente
- La fuite des occasions de péché

## 8. Conclusion : Dieu ne demande pas l'impossible

Dieu ne demande pas un cœur sans combat, mais **un cœur sincère**. Tomber n'est pas la même chose que se rendre. Le Neuvième Commandement n'est pas un fardeau, mais une **promesse de liberté intérieure**.

Le Christ n'est pas venu condamner le pécheur, mais **guérir le cœur**.

Que ce commandement ne soit pas une cause de peur, mais de **conversion**, d'**espérance** et de **confiance dans la grâce**.

> *« Ô Dieu, crée en moi un cœur pur » (Ps 51).*