



Un guide clair, profond et actuel pour garder la pureté du cœur

## 1. Le Sixième Commandement : bien plus que « ne pas commettre l'adultère »

Le Sixième Commandement est souvent — à tort — réduit à une simple interdiction extérieure : « *ne pas commettre l'adultère* ». Or, dans l'enseignement constant de l'Église, ce commandement **protège l'un des dons les plus sacrés que Dieu a confiés à l'homme : la sexualité humaine**, appelée à être une expression d'un amour vrai, fidèle et fécond.

Jésus élève ce commandement à un niveau bien plus profond lorsqu'il dit :

« *Quiconque regarde une femme pour la désirer a déjà commis l'adultère avec elle dans son cœur* » (Mt 5,28).

Voici la clé : **le Sixième Commandement ne se limite pas aux actes**, mais englobe également **les pensées, les désirs, les regards, les intentions, les paroles et les omissions**. C'est un commandement du **cœur**, et non seulement du corps.

## 2. La chasteté : une vertu oubliée... mais indispensable

Dans une culture hypersexualisée, où le plaisir est présenté comme un droit absolu et la pureté comme une répression, la vertu de chasteté est tournée en dérision ou ignorée. Pourtant, l'Église enseigne avec clarté :

- La chasteté **n'est pas la négation de l'amour**, mais sa purification.
- Elle n'est pas un mépris du corps, mais **l'intégration ordonnée de la sexualité**.
- Elle n'est pas réservée aux personnes consacrées, mais **obligatoire pour tous**, selon leur état de vie.

Le Sixième Commandement protège :

- La dignité de son propre corps
- La dignité du corps du prochain
- La sainteté du mariage
- La vérité de l'amour humain



Transgresser ce commandement **obscurcit l'intelligence, affaiblit la volonté, endurecit le cœur** et **porte un grave préjudice à la vie spirituelle**, même lorsque le péché semble « normal » ou « socialement accepté ».

---

### 3. Péchés contre le Sixième Commandement

Liste extensive et minutieuse pour l'examen de conscience

Vous trouverez ci-dessous une **liste détaillée de péchés concrets**, organisée par catégories, destinée à **aider un catholique traditionnel à examiner sa conscience avec honnêteté et profondeur** avant la confession.

□ *Note importante : tous les péchés énumérés ne sont pas toujours mortels ; leur gravité dépend de **la matière, de la pleine connaissance et du consentement délibéré**. Toutefois, **tous blessent l'âme** et doivent être combattus.*

---

#### A. Péchés de pensée, de désir et de consentement intérieur

1. Consentir volontairement à des pensées impures.
2. Se complaire délibérément dans des fantasmes sexuels.
3. Nourrir des désirs sexuels envers des personnes avec lesquelles on n'a aucun lien matrimonial.
4. Consentir à des pensées impures même sans acte extérieur.
5. Imaginer des actes sexuels pour le plaisir.
6. Se remémorer des péchés passés avec complaisance.
7. Désirer des actes sexuels illicites même s'ils ne peuvent être réalisés.
8. Justifier intérieurement des pensées impures.
9. Ne pas rejeter des pensées impures alors qu'on le pourrait.
10. Rechercher des occasions d'alimenter des fantasmes sexuels.



## B. Péchés du regard et des sens

11. Regarder volontairement une autre personne avec désir sexuel.
  12. Rechercher des images provocantes pour le plaisir.
  13. S'attarder délibérément sur des scènes impures.
  14. Ne pas détourner le regard de contenus clairement immoraux.
  15. Regarder des films, des séries ou des vidéos contenant des scènes sexuelles explicites.
  16. Consommation occasionnelle de pornographie.
  17. Consommation habituelle de pornographie.
  18. Lire des ouvrages érotiques ou sensuels.
  19. Écouter de la musique aux paroles explicitement sexuelles dans un but d'excitation.
  20. Utiliser les réseaux sociaux pour regarder des corps avec une intention impure.
- 

## C. Péchés de parole et de communication

21. Raconter des plaisanteries obscènes.
  22. Entretenir des conversations sexuelles malsaines.
  23. Faire des commentaires vulgaires sur le corps d'autrui.
  24. Provoquer par des paroles à double sens.
  25. Sexting (envoi de messages à caractère sexuel).
  26. Envoyer ou recevoir des images intimes.
  27. Provoquer sexuellement autrui par des paroles.
  28. Encourager des conversations impures.
  29. Glorifier le péché sexuel dans ses paroles.
  30. Minimiser la gravité des péchés contre la chasteté.
- 

## D. Péchés d'actes impurs en solitaire

31. Masturbation occasionnelle.
32. Masturbation habituelle.
33. Justifier la masturbation comme « nécessaire » ou « inévitable ».



34. Rechercher délibérément l'excitation sexuelle.
  35. Utiliser des objets ou des moyens pour l'auto-excitation.
  36. Ne pas lutter sérieusement contre ce péché.
  37. Provoquer volontairement l'excitation sans raison juste.
  38. Mépriser les moyens spirituels pour combattre ce péché.
- 

## E. Péchés contre la chasteté avec autrui (hors mariage)

39. Fornication (relations sexuelles hors mariage).
  40. Relations sexuelles avant le mariage.
  41. Relations sexuelles occasionnelles.
  42. Relations sexuelles avec des personnes fiancées.
  43. Relations sexuelles avec des personnes mariées.
  44. Adultère.
  45. Vie en concubinage.
  46. Justifier la cohabitation sans mariage.
  47. Pratiques sexuelles désordonnées.
  48. Utiliser l'autre comme objet de plaisir.
  49. Pousser autrui à pécher sexuellement.
  50. Coopérer au péché sexuel d'autrui.
- 

## F. Péchés contre la pureté dans les fiançailles et le mariage

51. Manque de chasteté dans les fiançailles.
52. Actes impurs sous prétexte d'amour.
53. Provoquer sexuellement son fiancé ou sa fiancée.
54. Utilisation de méthodes contraceptives.
55. Refuser volontairement l'ouverture à la vie.
56. Onanisme.
57. Relations conjugales fermées à la procréation.
58. Imposer des pratiques sexuelles immorales à son conjoint.
59. Refuser injustement le devoir conjugal.
60. Utiliser le mariage uniquement pour le plaisir.



## G. Péchés graves contre l'ordre naturel

61. Homosexualité pratiquée.
  62. Actes homosexuels.
  63. Promouvoir ou justifier des actes homosexuels.
  64. Idéologie du genre.
  65. Transsexualisme.
  66. Bestialité.
  67. Inceste.
  68. Prostitution.
  69. Recours à la prostitution.
  70. Production ou diffusion de pornographie.
- 

## H. Péchés de scandale et de coopération

71. Scandaliser autrui par un comportement impur.
  72. Faciliter le péché sexuel chez autrui.
  73. Ne pas corriger quand on le doit.
  74. Normaliser le péché sexuel.
  75. Mal éduquer les enfants en matière de sexualité.
  76. Tourner en dérision la chasteté.
  77. Rejeter l'enseignement de l'Église sur la sexualité.
  78. Se moquer de ceux qui vivent la pureté.
  79. Ne pas éviter les occasions prochaines de péché.
  80. Mépriser la grâce sacramentelle pour vivre la chasteté.
- 

## 4. La miséricorde de Dieu et le combat quotidien

Le Sixième Commandement n'existe pas pour condamner, mais pour **guérir**. Le Christ n'est pas venu écraser le pécheur, mais le **relever**. Aucun péché contre la chasteté n'est plus fort que la miséricorde de Dieu lorsqu'il y a **un repentir sincère** et **une ferme résolution de**



Péchés contre le Sixième Commandement: « Tu ne commettras pas d'adultère » (Ex 20,14) | 6

## changement.

La chasteté se conquiert :

- Par la prière quotidienne
- Par la fréquentation régulière des sacrements
- Par la garde des sens
- Par l'humilité
- Par la persévérance

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

Vivre le Sixième Commandement n'est pas perdre la liberté, mais la **retrouver**. Ce n'est pas éteindre l'amour, mais **l'ordonner vers son véritable accomplissement**.