« Souviens-toi du jour du Seigneur pour le sanctifier » (Ex 20,8)

Introduction : un commandement oublié… et pourtant très actuel

Dans une société accélérée, marquée par la productivité, la consommation et l'hyperconnexion, le **Troisième Commandement** apparaît pour beaucoup comme quelque chose de secondaire, voire optionnel. Pourtant, pour la tradition catholique — et tout particulièrement pour la spiritualité catholique traditionnelle — ce commandement touche au **cœur même de la relation de l'homme avec Dieu**.

Il ne s'agit pas seulement « d'aller à la messe le dimanche », mais de **reconnaître Dieu comme Seigneur du temps**, de la vie et de l'histoire. Le dimanche n'est pas simplement un jour de repos : il est le **Jour du Seigneur (Dies Domini)**, mémorial de la Résurrection du Christ, anticipation du repos éternel et axe spirituel qui donne son ordre à toute la semaine.

Cet article a pour but **d'éduquer, d'inspirer et de servir de guide spirituel**, en offrant une explication claire et profonde du Troisième Commandement ainsi qu'une **liste longue et minutieuse de péchés concrets**, spécialement pensée pour aider un catholique traditionnel à réaliser un bon **examen de conscience avant la confession**.

---

1. Fondement biblique et théologique du Troisième Commandement

1.1. Dans la Sainte Écriture

Le commandement du repos apparaît déjà dans le **récit de la création** :

> *« Dieu se reposa, le septième jour, de toute l'œuvre qu'il avait accomplie » (Gn 2,2).*

Non parce que Dieu aurait eu besoin de se reposer, mais pour **enseigner à l'homme le rythme sacré du temps** : travail et repos, action et contemplation.

Dans le Décalogue, le commandement est formulé ainsi :

> *« Souviens-toi du jour du sabbat pour le sanctifier » (Ex 20,8).*

Avec le Christ, le sabbat se transforme en **dimanche**, jour de la Résurrection, de la nouvelle création et centre de la vie chrétienne.

1.2. Enseignement de l'Église

Le Catéchisme de l'Église catholique (CEC 2168–2195) enseigne que ce commandement oblige à :

- Rendre un culte public à Dieu
- Participer à la Sainte Messe
- S'abstenir des travaux serviles inutiles
- Favoriser le repos du corps et de l'âme
- Pratiquer la charité et la vie familiale

Il ne s'agit pas d'une règle arbitraire, mais d'un **don fait à l'homme**.

---

2. Le dimanche : jour de la Messe, du repos et de la charité

Le dimanche possède **trois dimensions inséparables** :

1. **Le culte rendu à Dieu** (Messe et prière)
2. **Le repos sanctifié** (abstention des travaux serviles)
3. **La charité et la vie familiale** (temps donné à Dieu et aux autres)

Pécher contre le Troisième Commandement, c'est rompre cet équilibre.

---

3. Péchés contre le Troisième Commandement

On trouvera ci-dessous une **liste étendue, concrète et détaillée**, organisée par catégories afin de faciliter l'examen de conscience.

> *Note importante : La gravité (péché mortel ou véniel) dépend de la **matière**, de la **connaissance** et du **consentement**.*

3.1. Péchés contre l'assistance à la Sainte Messe

- Manquer délibérément la messe un dimanche ou un jour de fête d'obligation sans raison grave.
- Manquer la messe par paresse, par confort ou par mauvaise organisation.
- Préférer des activités de loisir, le sport, les voyages ou le repos à la messe.
- Manquer la messe pour s'être volontairement couché trop tard.
- Manquer la messe à cause d'un travail évitable.
- Choisir consciemment des horaires qui empêchent d'assister à la messe.
- Arriver habituellement et volontairement en retard à la messe.
- Quitter la messe avant la fin sans cause juste.
- Être physiquement présent mais volontairement distrait par manque d'intérêt.
- Aller à la messe uniquement par pression sociale ou familiale, sans disposition intérieure.
- Assister à une messe invalide par négligence alors que l'on connaît la situation.

3.2. Péchés contre la sanctification intérieure du dimanche

- Vivre le dimanche comme un jour identique aux autres.
- Ne consacrer aucun temps à la prière personnelle dominicale.
- Omettre toute action de grâce après la messe.
- Traiter le dimanche uniquement comme un jour de consommation ou de divertissement.
- Ne pas préparer son cœur à la messe (manque de recueillement préalable).

- Mépriser intérieurement la valeur spirituelle du dimanche.

3.3. Péchés contre le repos dominical

- Effectuer des travaux serviles inutiles alors qu'ils pourraient être évités.
- Imposer des travaux inutiles à des employés ou à des subordonnés.
- Travailler par ambition économique sans cause juste.
- Justifier des travaux inutiles par le consumérisme.
- Effectuer des tâches ménagères lourdes sans réelle nécessité.
- Ne pas respecter le repos dominical des autres.

3.4. Péchés liés au commerce et à la consommation

- Faire des achats inutiles favorisant le travail dominical.
- Ouvrir des commerces sans nécessité grave.
- Donner la priorité aux achats plutôt qu'à la messe.
- Encourager une mentalité consumériste le dimanche.

3.5. Péchés contre la vie familiale et la charité

- Ne pas consacrer de temps à la famille à cause de loisirs individualistes.
- Créer des conflits familiaux inutiles le dimanche.
- Négliger les malades ou les personnes âgées alors que l'on pourrait les aider.
- Refuser d'accomplir des œuvres de charité par confort.

3.6. Péchés de scandale contre le Troisième Commandement

- Ridiculiser l'obligation dominicale.
- Enseigner aux autres que la messe n'est pas nécessaire.
- Donner un mauvais exemple aux enfants ou aux subordonnés.
- Justifier publiquement l'omission de la messe.

3.7. Péchés par ignorance coupable ou négligence

- Ne pas se former sur les jours de fête d'obligation.
- Ne pas enseigner aux enfants la sanctification du dimanche.
- Ne pas corriger des erreurs connues dans sa propre conduite.

---

4. Guide spirituel pour bien vivre le Troisième Commandement

- Préparer le dimanche dès le samedi.
- Choisir la messe comme centre de la journée.
- S'habiller avec dignité pour le culte.
- Consacrer du temps à la famille et au silence.
- Lire l'Évangile du jour.
- Pratiquer une œuvre de charité.

---

5. Conclusion : le dimanche, avant-goût du Ciel

Le Troisième Commandement n'est pas un fardeau, mais une **prophétie du repos éternel**. Chaque dimanche vécu fidèlement est un petit pas vers le Ciel.

Sanctifier le dimanche, c'est **réordonner sa vie**, rendre à Dieu sa juste place et se souvenir que nous ne sommes pas esclaves du travail ni du monde, mais **enfants de Dieu appelés à l'éternité**.

> *« Le dimanche est le jour où le chrétien se souvient de qui il est et vers où il marche ».*

Que cet examen de conscience aide à une confession plus profonde, plus humble et plus

féconde.