



Cette liste offre une perspective contemporaine sur la manière dont les Dix Commandements peuvent être transgressés dans des situations propres à la vie moderne et aux réalités d'aujourd'hui. Bien que le péché soit inhérent à la condition humaine, une interprétation contemporaine de chacun de ces commandements invite à une réflexion personnelle et spirituelle sur les réalités d'aujourd'hui.

1. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur

- Prioriser le succès matériel, l'argent ou le prestige au détriment de la foi et des valeurs spirituelles.
- Pratiquer l'occultisme, l'astrologie, le tarot ou consulter des médiums et des voyants.
- Refuser de prier, douter de Dieu ou vivre dans l'indifférence spirituelle.
- Chercher son propre bien-être avant de servir et d'aimer Dieu ou son prochain.
- Faire de soi-même ou de son mode de vie une idole, en mettant davantage l'accent sur l'ego et l'image de soi.

2. Tu ne prendras pas le nom de Dieu en vain

- Utiliser le nom de Dieu ou des saints de manière irrespectueuse ou dans des insultes.
- Promettre au nom de Dieu sans avoir l'intention de tenir sa promesse.
- Blasphémer dans des moments de frustration ou de colère.
- Utiliser le nom de Dieu dans des discours ou des déclarations manipulatoires pour des gains personnels.
- Jurer faussement ou ne pas respecter des promesses faites à Dieu.

3. Souviens-toi de sanctifier le jour du Seigneur

- Travailler ou faire des activités inutiles le dimanche ou les jours de fête sans véritable nécessité.
- Choisir de ne pas assister à la messe sans raison valable, surtout les jours d'obligation.
- Ne pas prendre de temps pour se reposer, pour la famille ou pour réfléchir sur Dieu.
- Ignorer intentionnellement les temps liturgiques comme l'Avent, le Carême ou la Semaine Sainte.
- Négliger la participation aux sacrements ou à la vie de l'Église.

4. Honore ton père et ta mère

- Négliger de prendre soin de parents âgés ou malades ou de les respecter.
- Entretenir des attitudes de ressentiment ou de manque de pardon envers les parents



ou les proches.

- Traiter les enfants avec dureté, ne pas les écouter ou les manipuler émotionnellement.
- Négliger l'unité familiale en privilégiant des ambitions personnelles.
- Ne pas transmettre la foi ou des valeurs aux enfants ou ne pas les éduquer dans la droiture et le respect.

5. Tu ne tueras pas

- L'avortement ou le soutien actif ou passif à cette pratique ou au lobbying pour l'avortement.
- Utiliser la violence physique ou émotionnelle dans la famille ou au travail.
- Refuser de pardonner ou entretenir des ressentiments prolongés.
- Participer ou tolérer l'intimidation, le racisme ou la discrimination.
- Promouvoir ou consommer de manière constante de la violence dans le divertissement.

6. Tu ne commettras pas d'adultère

- Consommer, distribuer ou encourager l'utilisation de la pornographie.
- Commettre une infidélité, que ce soit physiquement ou émotionnellement.
- Avoir des relations sexuelles en dehors du mariage.
- Utiliser des applications ou des réseaux sociaux pour des rencontres sexuelles occasionnelles.
- Entretenir des relations affectives contraires à la morale chrétienne.

7. Tu ne voleras pas

- Télécharger ou consommer du contenu numérique sans payer (piratage).
- Frauder le fisc, commettre des fraudes fiscales ou professionnelles.
- Ne pas payer un salaire juste aux employés ou aux travailleurs.
- Utiliser les biens de l'entreprise à des fins personnelles sans autorisation.
- Gaspiller les ressources naturelles ou ne pas prendre soin de l'environnement.

8. Tu ne porteras pas de faux témoignage

- Mentir sur les réseaux sociaux, créer ou diffuser des rumeurs ou des calomnies.
- Diffamer quelqu'un intentionnellement ou nuire à la réputation d'autrui.
- Participer à la manipulation d'informations sur les réseaux sociaux pour obtenir des avantages.
- Cacher des informations importantes au travail ou manipuler des données.
- Pratiquer l'hypocrisie ou prétendre avoir une vie en ligne qui ne correspond pas à la



réalité.

9. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain

- Entretenir volontairement des pensées impures ou des fantasmes inappropriés.
- S'obséder par l'apparence ou la vie des autres sur les réseaux sociaux.
- Utiliser le regard pour nourrir des pensées impures ou de la luxure.
- Désirer avoir des relations affectives ou sexuelles avec des personnes engagées.
- Chercher des relations inappropriées ou romantiques sur des applications juste pour s'amuser ou par caprice.

10. Tu ne convoiteras pas les biens de ton prochain

- Envier la situation économique, le travail ou les biens matériels des autres.
- Se comparer de manière obsessionnelle aux autres sur les réseaux sociaux.
- Rechercher constamment l'approbation ou la validation sociale à travers des biens matériels.
- Souhaiter le malheur des autres pour obtenir soi-même une promotion ou une opportunité.
- Vivre dans une insatisfaction constante de ce que l'on possède, désirant davantage sans gratitude.