

Le mot grec pour *maîtrise de soi* (MS) est une combinaison de 2 mots « en » et « kratos » (force, pouvoir, domination : cf. *démocratie* = pouvoir du peuple). Une personne « enkratos » c'est qqn qui a une **force intérieure**. Beaucoup de choses testent notre MS : des personnes (enfants) difficiles, des paroles, des tentations, des envies, des activités, une habitude ou un comportement nuisible... Parfois ces choses sont plus fortes que nous. Caïn s'est laissé dominer par sa colère. Quant à **Samson**, bien que fort, n'était pas maître de ses sentiments et désirs. Cela lui a valu bien des problèmes...

Dans le *Seigneur des anneaux* (Tolkien) Frodon est mandaté pour détruire un anneau qui possède un grand pouvoir. Chaque personne qui touche l'anneau brûlait de désir de le posséder. Mais, à son insu, elle en devenait esclave. Un moment donné Frodon pense pouvoir s'en débarrasser quand un jour cherchant à le jeter il s'aperçoit qu'il n'en a finalement pas la volonté... De même nous sommes parfois dominés par des choses auxquelles il nous est difficile de renoncer. Sans la maîtrise de soi, une habitude ou un comportement peut contrôler chacun de nous.

Quelqu'un a dit : « *Il existe des hommes qui commandent des armées mais qui sont incapables de se commander eux-mêmes. Il existe des hommes, qui, par leur paroles brûlantes, peuvent influencer de vastes multitudes mais qui sont incapables de demeurer silencieux devant une provocation ou quand ils ont tort. La marque la plus élevée de la noblesse est la maîtrise de soi. Elle est plus royale qu'une couronne* ». Pr 25/28 dit : « *une ville forcée et sans murailles, tel est l'homme qui n'est pas maître de lui-même* ». La MS témoigne d'une véritable liberté. Le philosophe Epictète disait « *aucun homme n'est réellement libre tant qu'il n'est pas maître de lui-même* ». Jésus disait que nous sommes esclaves du péché... Parfois ce n'est plus nous qui dominons sur les choses mais les choses qui nous dominent. La question est bien : qu'est-ce qui me domine ? Qui est souverain dans ma vie ?

1. Reconnaître nos difficultés/notre problème

Je peux prier sans cesse l'esprit de me changer mais je dois d'abord reconnaître que ce sont **mes désirs intérieurs** (Jc 1/14) qui m'empêchent de me contrôler. Quand je fais quelque chose que je sais être mauvais, je le fais quand même parce que j'aime le faire, c'est un désir intérieur. Dans le « SdA », Frodon n'arrive pas à reconnaître que son désir de posséder l'anneau est là. Nous avons du mal à reconnaître le problème et nous l'ignorer « Quel problème ? Je n'ai pas de problème ? ». Ou alors nous blâmons les autres, nos parents ou le diable parce que c'est plus simple. Or nous sommes responsables de notre comportement. Nous avons besoin de confesser notre

problème de façon très spécifique, par ex. avec la nourriture, la boisson, vos paroles, vos humeurs, le sexe, l'argent, la télé, la gestion du temps, etc. « voilà mon problème, voilà ce qui me domine, c'est là que j'ai besoin d'aide ». Si nous chutons, il ne nous abandonne pas. Si nous confessons, il pardonne.

2. Renoncer et tourner le dos à notre passé

Ce n'est pas parce que nous avons échoué que l'on ne pourra jamais réussir. Paul nous encourage en Ph 3,13-14 : « *oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but* ». Nous pouvons changer avec l'aide de l'ES. Mais l'ES nous invite à regarder en avant et à ne pas garder les yeux rivés sur nos échecs car c'est la garantie de l'échec ! Ne laissons pas nos pensées être accaparées par les échecs du passé. Je n'ai encore jamais vu de bébé renoncer à vouloir marcher ! Il persévère et se relève toujours ! Dieu est bon avec nous. Peu importe le nombre de fois où vous avez échoué, il se réjouit quand on se relève ! Thomas Edison travaillait sur de nouvelles inventions. Parfois cela ne fonctionnait pas. Il a dit : « *nappelez pas cela un échec mais une leçon. A présent vous savez ce qui ne marche pas* ». C'est ainsi que l'on devient meilleur.

3. Ne pas laisser le dernier mot aux sentiments

Caïn et Samson ont succombé à leurs émotions et sentiments. Nous en sommes parfois trop dépendants. Nous avons du mal à aller contre eux. Notamment quand il s'agit de faire quelque chose que nous n'avons pas trop envie (lire la Bible, travailler, rendre service....). Les médias, la pub créent des envies. Tout nous dit « écoute tes envies, tes sentiments ». Beaucoup s'endettent (jeunes) parce qu'ils ne contrôlent pas leurs envies de dépenser. Les relations sont chaotiques parce qu'elles dépendent beaucoup de nos sentiments. Beaucoup se laissent aller ou font des choses inappropriées à cause de ce qu'ils ressentent émotionnellement. Nos peurs, notre colère décident de nos réactions. Or **Dieu désire être seul maître à bord et nous diriger**. Ce ne sont pas nos sentiments qui doivent nous diriger. Or la MS dépend de **notre volonté à leur laisser ou non le dernier mot**. Tite 2,11-12 : « *Dieu a révélé sa grâce et nous enseigne à renoncer à une mauvaise conduite et aux désirs terrestres, pour mener une vie raisonnable, juste, fidèle à Dieu* ». Par sa grâce, il donne les moyens et le pouvoir de vivre comme Il désire. Je peux m'appuyer dessus pour refuser d'être soumis à mes émotions. Elle nous donne la capacité de dire non à tel sentiment, désir, impulsion, etc.

4. Eviter la tentation

La tentation se nourrit entre autres de nos sentiments négatifs qui nous poussent à commettre des choses nuisibles et c'est justement là où nous devons gagner la bataille. Quand sommes-nous tentés ? Généralement quand nous n'allons pas bien. Ex. nous maîtrisons moins notre tempérament quand

nous sommes fatigués par ex. Les personnes se ruent sur la nourriture quand ils sont émotionnellement atteints. Le mieux est encore de se tenir éloigné des situations qui affaiblissent notre MS. Si vous ne voulez pas vous faire piquer, ne vous approchez pas des guêpes ! Si nous reconnaissions tel problème dans notre vie alors nous saurons **quelle situation ou même quelle personne éviter** (1 Co 15/33 *les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs*). Ex. ne pas garder une carte de crédit si acheteur compulsif !

5. Dépendre de la puissance de l'esprit du Christ

Dans Ga 5/16, Paul nous invite à « *marcher par l'esprit pour ne plus accomplir les désirs de la chair* ». La MS n'est pas le fruit de notre volonté mais le résultat de la présence de son esprit en nous. Cela ne signifie pas que nous n'aurons plus aucun problème avec les choses qui mettent à l'épreuve notre MS ! Mais l'esprit en nous fera que nous ne serons plus tenus de satisfaire ces désirs-là. Parfois nous disons : « je vais régler ces choses et ensuite laisser le SE diriger ma vie ». Non ! C'est comme si vous disiez « je vais guérir de ma maladie et ensuite j'irai voir un médecin ». Dieu ne dit pas « règle ce problème et ensuite je t'aiderai ». Il dit « laisse-moi prendre le contrôle de ta vie et je vais t'aider à changer ! ». Nous avons besoin de Christ maintenant pour nous aider à dominer notre problème. Faisons-lui confiance et comptons sur lui pour changer ce que nous ne pouvons pas changer. Dieu sait où nous sommes faibles et ce que nous n'arrivons pas à contrôler et discipliner. Notre seul objectif est de dire oui à Christ pour qu'il nous change. Paul en Ph 2/3 dit : « *c'est Dieu qui opère en nous le vouloir et le faire selon son dessein bienveillant* ». Il donne le désir de faire ce qui est bien mais aussi le pouvoir de le réaliser, d'obéir à sa parole, d'être maîtres de nous-mêmes face aux choses et personnes qui nous chatouillent ! Encore faut-il lui laisser la 1^{ère} place.

Conclusion : La MS et la discipline vont de pair. Comme dit Paul en 1 Co 9/25 : « *tout athlète s'impose une discipline sévère pour gagner la couronne* ». La MS implique de discipliner nos pensées, de discipliner notre vie spirituelle en développant de nouvelles habitudes dans le domaine de la prière, de la méditation de la parole (2 P 1/5-6). Celui qui est maître de lui sait où il va. Il n'est esclave de rien ni de personne. C'est l'homme le plus libre qui soit ! Qui a le contrôle dans notre vie ? **Le secret de la MS c'est d'être maîtrisé par le Christ.** Demandons-lui de prendre le total contrôle de notre vie.

Prière : *Père, tu connais ce qui me domine. Donne-moi cette force intérieure afin que je ne sois contrôlé par rien ni personne. Par ton SE, discipline mes pensées, mes désirs, ma volonté, mon corps et mon cœur afin que je sois toujours plus libre en Christ. Merci pour ton pardon et ta patience à mon égard qui m'aident à persévérer. Je désire dépendre toujours plus de toi Seigneur. Prends le contrôle total. ANDJ.*

Fruit de l'esprit – maitrise de soi (Bulle 1/03/15) Textes : Ga 5,22-23 ; Gn 4,1-8 ; 2 P 1,3-8

La maitrise de soi (en-kratos = qui a une force intérieure)

Ce qui la teste : personnes, paroles, tentations, envies, habitude, comportement,...

Illustration : Le Seigneur des anneaux (Tolkien) Frodon et le pouvoir de l'anneau

Pr 25/28 dit : « *une ville forcée et sans murailles, tel est l'homme qui n'est pas maître de lui-même* ». Qu'est-ce qui me domine ? Qui est souverain dans ma vie ?

1. Reconnaître nos difficultés/notre problème

Mes désirs intérieurs (Jc 1/14) m'empêchent de me contrôler.

Quel problème ? Nourriture, boisson, paroles, humeurs, sexe, argent, télé, ...

2. Renoncer et tourner le dos à notre passé

Ph 3,13-14 : « *oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but* ». Nous pouvons changer avec l'aide de l'Esprit Saint.

Peu importe le nombre de fois où vous avez échoué, il faut se relever !

3. Ne pas laisser le dernier mot aux sentiments

Peurs, colère, désirs décident de nos réactions (cf. Caïn et Samson)

Dieu désire être seul maître à bord et nous diriger.

Elle dépend de notre volonté à laisser ou non nos émotions avoir le dernier mot.

Ti 2,11-12 : « *Dieu a révélé sa grâce et nous enseigne à renoncer à une mauvaise conduite et aux désirs terrestres, pour mener une vie juste, fidèle à Dieu* ».

4. Eviter la tentation

La tentation se nourrit de nos sentiments négatifs (ex. contrariété= je mange)

Repérer toute situation ou personne qui font chuter pour les éviter (1 Co 15/33)

5. Dépendre de la puissance de l'esprit du Christ

Ga 5/16 : « *marchez par l'esprit pour ne plus accomplir les désirs de la chair* ».

L'esprit en nous fera que nous ne serons plus tenus de satisfaire ces désirs-là.

« *Laisse-moi prendre le contrôle de ta vie et je vais t'aider à changer !* ».

Ph 2/3 dit : « *c'est Dieu qui opère en nous le vouloir et le faire (...).* »

Conclusion : 1 Co 9/25 : « *tout athlète s'impose une discipline sévère pour gagner la couronne* ». Discipliner pensées et vie spirituelle en développant de nouvelles habitudes de prière et de méditation de la parole (2 P 1/5-6). Etre maitrisé par le Christ. Demandons-lui de prendre le total contrôle de notre vie !

- Dans quel domaine de ta vie as-tu besoin de développer la maitrise de soi ?
- Quelle mesure concrète vas-tu prendre pour te permettre d'y arriver ?

Fruit de l'esprit – maitrise de soi (Bulle 1/03/15) Textes : Ga 5,22-23 ; Gn 4,1-8 ; 2 P 1,3-8

La maitrise de soi (en-kratos = qui a une force intérieure)

Ce qui la teste : personnes, paroles, tentations, envies, habitude, comportement,...

Illustration : Le Seigneur des anneaux (Tolkien) Frodon et le pouvoir de l'anneau

Pr 25/28 dit : « *une ville forcée et sans murailles, tel est l'homme qui n'est pas maître de lui-même* ». Qu'est-ce qui me domine ? Qui est souverain dans ma vie ?

1. Reconnaître nos difficultés/notre problème

Mes désirs intérieurs (Jc 1/14) m'empêchent de me contrôler.

Quel problème ? Nourriture, boisson, paroles, humeurs, sexe, argent, télé, ...

2. Renoncer et tourner le dos à notre passé

Ph 3,13-14 : « *oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but* ». Nous pouvons changer avec l'aide de l'Esprit Saint.

Peu importe le nombre de fois où vous avez échoué, il faut se relever !

3. Ne pas laisser le dernier mot aux sentiments

Peurs, colère, désirs décident de nos réactions (cf. Caïn et Samson)

Dieu désire être seul maître à bord et nous diriger.

Elle dépend de notre volonté à laisser ou non nos émotions avoir le dernier mot.

Ti 2,11-12 : « *Dieu a révélé sa grâce et nous enseigne à renoncer à une mauvaise conduite et aux désirs terrestres, pour mener une vie juste, fidèle à Dieu* ».

4. Eviter la tentation

La tentation se nourrit de nos sentiments négatifs (ex. contrariété= je mange)

Repérer toute situation ou personne qui font chuter pour les éviter (1 Co 15/33)

5. Dépendre de la puissance de l'esprit du Christ

Ga 5/16 : « *marchez par l'esprit pour ne plus accomplir les désirs de la chair* ».

L'esprit en nous fera que nous ne serons plus tenus de satisfaire ces désirs-là.

« *Laisse-moi prendre le contrôle de ta vie et je vais t'aider à changer !* ».

Ph 2/3 dit : « *c'est Dieu qui opère en nous le vouloir et le faire (...).* »

Conclusion : 1 Co 9/25 : « *tout athlète s'impose une discipline sévère pour gagner la couronne* ». Discipliner pensées et vie spirituelle en développant de nouvelles habitudes de prière et de méditation de la parole (2 P 1/5-6). Etre maitrisé par le Christ. Demandons-lui de prendre le total contrôle de notre vie !

- Dans quel domaine de ta vie as-tu besoin de développer la maitrise de soi ?
- Quelle mesure concrète vas-tu prendre pour te permettre d'y arriver ?