

# Leçon 9

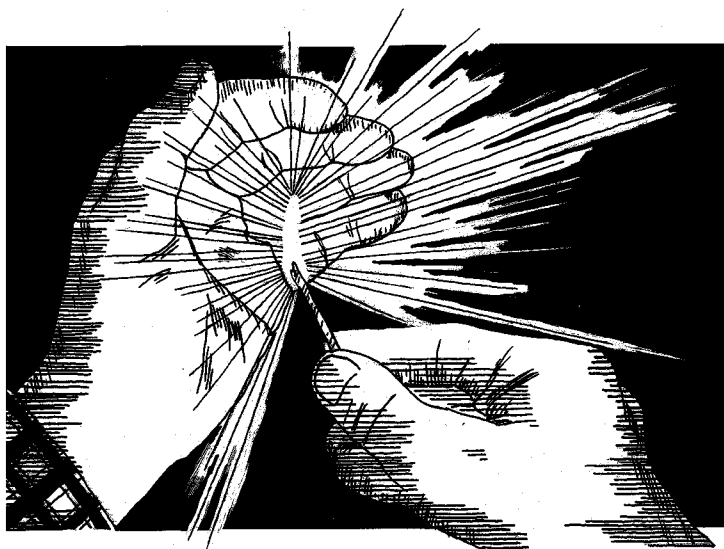
---

## LA MAÎTRISE DE SOI : LE FRUIT DE LA DISCIPLINE

Dans la nuit du 8 Octobre 1871, une femme qui s'appelait Mme O'Leary alluma une petite lampe et l'emmena dans son étable afin d'y voir clair pour pouvoir traire sa vache. Celle-ci donna un coup de sabot dans la lanterne et les flammes venant de sa mèche se propagèrent rapidement dans l'étable, attisées par des vents violents. Le feu fit rage pendant plus de 24 heures, détruisant le quartier d'affaires de la grande ville de Chicago, dévastant 17 450 bâtiments dans une région couvrant 5 hectares et demi. Au moins 300 personnes périrent, 90 000 se retrouvèrent sans abri et des biens d'une valeur de 1 200 millions de francs furent détruits. Tout cela parce qu'une vache renversa une lampe contenant une petite flamme.

Le feu est indispensable et nous l'utilisons de bien des manières dans nos foyers et nos usines tant que nous en avons le contrôle. Mais lorsque nous ne le maîtrisons plus, ce feu devient un terrible ennemi détruisant tout ce qui se trouve sur son passage. Nous devons savoir comment utiliser le feu comme grande source d'énergie.

L'homme a été créé plein d'énergie mentale, physique, émotionnelle et spirituelle; et celle-ci doit être correctement utilisée et maîtrisée afin d'être utile. Il n'est donc pas étonnant que cette énergie doive être amenée sous le contrôle du Saint-Esprit. Dans cette leçon nous allons étudier le dernier des neuf aspects du fruit de l'Esprit : la maîtrise de soi. C'est le fruit de la discipline. La personne qui permet au Saint-Esprit de la rendre semblable à l'image de Jésus développera le fruit de la maîtrise de soi dans chaque domaine de sa vie.



Avez-vous besoin de plus de discipline dans votre vie chrétienne ? Le fruit de la maîtrise de soi est la solution—parce qu’il représente en fait la maîtrise de l’Esprit dans votre vie : le plein abandon à la direction de l’Esprit Saint dans tout ce que vous entreprenez.

### **plan de la leçon**

Définition de la maîtrise de soi  
Description de la maîtrise de soi  
Illustration de la maîtrise de soi

### **objectifs de la leçon**

Lorsque vous aurez terminé cette leçon, vous serez en mesure :

- D’énoncer les définitions bibliques et laïques de la maîtrise de soi.
- D’expliquer ce qu’il faut faire pour que le fruit de la maîtrise de soi soit produit en vous par le Saint-Esprit.
- De définir les termes tempérance, modération, ascétisme et abstention.
- De citer des textes bibliques pour soutenir les principes de modération et de maîtrise de soi.

## exercices

1. Etudiez la leçon comme vous l'avez fait pour les leçons précédentes.
2. Lisez bien tous les passages bibliques cités dans le développement de la leçon, faites tous les exercices et apprenez les définitions des mots-clés dont vous ignorez le sens.
3. Lisez Romains 8 qui vous servira de support pour la leçon.
4. Faites l'examen personnel, puis vérifiez vos réponses.

## mots-clés

abstention	autosatisfaction	gloutonnerie
abus	débauche	maîtrise
antidote	équilibre	modération
ascétisme	excès	sensuel
assujetti	excessif (ive)	tempérance

## développement de la leçon

### DEFINITION DE LA MAITRISE DE SOI

#### Les définitions bibliques

**Objectif 1.** *Reconnaître les définitions bibliques du concept de la maîtrise de soi.*

Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, **maîtrise de soi** (Galates 5.22-23).

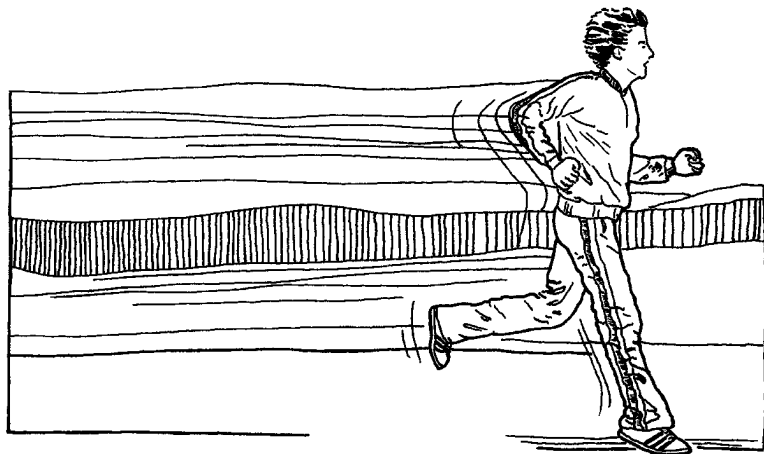
Dès que le croyant reçoit le salut, il est mené à vivre une vie qu'il sache maîtriser ; tel est le plan de Dieu. « La grâce de Dieu, source de salut pour tous les hommes, a été manifestée. Elle nous enseigne à renoncer à l'impiété, aux désirs de ce monde, et à vivre dans le siècle présent d'une manière sensée, juste et pieuse » (Tite 2.11-12). Le contrôle de soi comme fruit de l'Esprit, c'est savoir se priver des désirs et des plaisirs néfastes pour l'homme. La maîtrise de soi s'oppose aux deux dernières « œuvres de la chair » (Galates 5.21)—l'ivrognerie et les excès de table—lesquelles font référence à toute *attitude excessive* dans une circonstance donnée.

Le mot original traduit par « maîtrise de soi » est *enkrateia* qui n'apparaît comme nom commun que dans trois passages : dans Galates 5.22, dans Actes 24.25 et dans 2 Pierre 1.6. Dans

Galates 5.22, il est utilisé pour désigner le dernier aspect du fruit de l'Esprit. Dans Actes 24.25, Paul emploie ce terme alors qu'il parle à Félix sur « la justice, la maîtrise de soi et le jugement à venir. » Et dans 2 Pierre 1.5-6, le mot est utilisé dans la liste des vertus chrétiennes : « Faites tous vos efforts pour joindre à votre foi la vertu, à la vertu la connaissance, à la connaissance la maîtrise de soi. . . »

L'idée fondamentale d'*enkrateia* est celle de force, de puissance ou de contrôle total sur soi. C'est se dominer soi-même. C'est là ce que nous devrions faire : nous tenir nous-mêmes en main sous la direction du Saint-Esprit. Le contrôle de soi comme fruit de l'Esprit, c'est une discipline exercée sur soi-même.

La forme verbale liée à la maîtrise de soi est *enkrateuomai* qui est utilisée dans 1 Corinthiens 9.25 pour décrire l'entraînement strict et la discipline des athlètes qui luttent pour remporter un prix. Les analogies de l'athlète et du soldat sont récurrentes dans les écrits de Paul. Toutes deux parlent bien sûr d'auto-discipline, ce qui est essentiel dans tous les sports et les activités militaires. Paul encourage les chrétiens à courir de manière à obtenir le prix (v.24). Et il poursuit disant : « Moi donc, je cours, mais non pour battre l'air. Au contraire, je traite durement mon corps et je le tiens assujéti, de peur, après avoir prêché aux autres, d'être moi-même disqualifié » (v. 26-27). Paul ne parle pas ici de s'infliger des coups avec une verge ou une baguette, mais il parle de garder son corps en bride, contrôlant les désirs qui ne plaisent pas à Dieu.



L'athlète qui soumet son corps à un dur entraînement uniquement quand son entraîneur l'observe ne gagnera jamais de prix. Le conducteur qui ne respecte les feux que lorsque les gendarmes sont là ne pratique pas la maîtrise de soi. L'ouvrier qui travaille moins quand le contremaître est absent manque de discipline. Tous ces exemples concernent l'apparence extérieure d'un homme qui veut répondre aux attentes des autres sans qu'aucun changement réel ne se soit produit dans son cœur.

La forme verbale *enkrateuomai* est aussi utilisée dans 1 Corinthiens 7.9 en référence à la maîtrise que le chrétien doit exercer sur ses désirs sexuels : « Mais s'ils (ceux qui ne sont pas mariés) manquent de continence, qu'ils se marient; car il vaut mieux se marier que de brûler. » Dans la leçon précédente, nous avons appris que *praotes* (la douceur) inclut l'idée de la maîtrise de soi dans le domaine de la colère : savoir être en colère quand il faut et ne pas être en colère quand il ne faut pas. Mais *enkrateia* a trait davantage au contrôle des passions sensuelles qu'à celui de la colère ; il se réfère davantage à la maîtrise des désirs sexuels ou à la modération en ce qui concerne le manger et le boire. En d'autres termes, le contrôle de soi, c'est la maîtrise des désirs de soi.

**1** Quelles définitions représentent le concept biblique de la maîtrise de soi ?

- a) Brûler avec passion
- b) Refuser de manger ou de boire tout ce qui suscite du plaisir
- c) S'auto-discipliner dans les habitudes quotidiennes
- d) Maîtriser ses désirs mauvais ou égoïstes
- e) Châtier son corps à cause de ses désirs incontrôlables
- f) La puissance de surmonter la tentation
- g) Se dominer grâce à la direction du Saint-Esprit

**2** L'apôtre Paul enseigne dans 1 Corinthiens 9.25-27 que nous qui sommes disciples de Christ devrions

- a) garder nos corps assujettis par différentes formes de châtements, en évitant, par exemple, tout ce qui peut procurer du plaisir.
- b) apprendre, au moyen d'un entraînement rigoureux, à contrôler nos désirs afin de pouvoir être dignes de l'approbation du Seigneur.

## Les définitions laïques

**Objectif 2.** *Choisir une définition laïque qui corresponde à la description que donne Paul de l'homme charnel.*

Platon appela *enkrateia* « la maîtrise de soi. » C'est la maîtrise dont fait preuve une personne sur ses désirs et son amour du plaisir. Il déclara aussi que c'est l'*opposé* d'une attitude excessive vis-à-vis de la nourriture et du sexe. Un érudit de la Bible met en garde sur le danger qui existe d'aller trop loin dans ce domaine, car cela conduit à l'*ascétisme*, c'est-à-dire la pratique qui consiste à s'abstenir de viande, de vin et du mariage. Il suggère aussi que l'*ascétisme* est une altération de la norme donnée par le Nouveau Testament sur le contrôle de soi. Nous reviendrons sur ce concept un peu plus loin dans la leçon.

Aristote décrit la personne qui sait se contrôler comme celle qui possède en elle de puissantes pulsions mais sait les maîtriser. Il considère que la personne qui manque de contrôle de soi ne choisit pas délibérément de faire ce qui est mal, mais plutôt qu'elle manque de force pour résister à la tentation.

Dans le grec courant, le terme *enkrateia* est utilisé pour décrire la vertu que possède un empereur à ne jamais permettre à ses intérêts personnels d'influencer sa façon de gouverner.

**3** Lisez Romains 7.14-20. A quoi correspond la description de l'homme charnel donnée par Paul ?

- a) Le concept de l'ascétisme
- b) L'empereur qui n'est pas influencé par ses désirs personnels
- c) La description d'Aristote de la personne qui manque de contrôle de soi
- d) L'illustration de Platon évoquant une attitude excessive vis-à-vis de la nourriture et du sexe

## Le secret qui mène à la maîtrise de soi

**Objectif 3.** *En vous basant sur Romains 8.5-9, expliquer le secret qui mène au contrôle des mauvais désirs.*

Dans Ephésiens 5.18, l'apôtre Paul établit un contraste entre le fait de s'enivrer de vin et celui d'être rempli du Saint-Esprit : « Ne vous enivrez pas de vin : c'est de la débauche. Mais soyez remplis de l'Esprit. » Le manque de maîtrise de soi conduit aux

excès, à vouloir à tout prix satisfaire les désirs de la chair. Le meilleur antidote est d'être rempli de l'Esprit. En effet, la personne qui est remplie de l'Esprit vit sous Son contrôle, et reçoit de Lui l'aide nécessaire pour dominer ses faiblesses et donc se maîtriser. L'apôtre Paul explique comment cela se produit :

En effet, ceux qui vivent selon la chair ont les tendances de la chair, tandis que ceux qui vivent selon l'Esprit ont celles de l'Esprit. Avoir les tendances de la chair, c'est la mort ; avoir celles de l'Esprit, c'est la vie et la paix. Car les tendances de la chair sont ennemies de Dieu, parce que la chair ne se soumet pas à la loi de Dieu, elle en est même incapable. Or ceux qui sont sous l'emprise de la chair ne peuvent plaire à Dieu. Pour vous, vous n'êtes plus sous l'emprise de la chair, mais sous celle de l'Esprit, si du moins l'Esprit de Dieu habite en vous (Romains 8.5-9).

Arrivez-vous à distinguer une ressemblance entre l'explication de Paul et les paroles de Jésus dans Jean 3.6 : « Ce qui est né de la chair est chair, et ce qui est né de l'Esprit est esprit » ? Sans l'aide de l'Esprit Saint, nos tendances naturelles semblent vouloir s'abandonner à nos désirs pécheurs. Mais quand nous sommes nés de l'Esprit, la nouvelle nature en nous nous incite à vouloir ce que l'Esprit veut pour nous. Qui plus est, nous éprouvons le besoin mis en valeur par l'apôtre Paul d'être constamment remplis de l'Esprit afin de mettre, chaque jour, à mort nos mauvais désirs et accomplir ainsi les désirs de l'Esprit.

**4** Expliquez à votre manière quel est le secret qui mène au contrôle des mauvais désirs.

.....  
 .....

## DESCRIPTION DE LA MAITRISE DE SOI

### Une vie équilibrée

**Objectif 4.** *Reconnaître les descriptions exactes d'une vie équilibrée ou bien maîtrisée.*

Le principe de l'équilibre est l'une des lois naturelles de l'univers. Le parfait contrôle de Dieu sur la nature est mentionné dans le livre de Job :

Arrête-toi pour comprendre les merveilles de Dieu ! Sais-tu comment Dieu les dirige et fait briller la lumière sur sa nuée ? Sais-tu comment les nuages se tiennent en équilibre ? (Job 37.14-16).

L'équilibre est aussi le thème d'Ecclésiaste 3.1-8. L'auteur y déclare :

« Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel » (v. 1).

Dieu désire que les chrétiens aient des vies équilibrées. Cela veut dire un équilibre spirituel, physique, mental et émotionnel. L'apôtre Paul écrivit, par exemple, les chapitres 12, 13 et 14 de 1 Corinthiens pour mettre en valeur l'importance de l'exercice équilibré des dons spirituels dans l'Eglise et pour montrer comment ces dons ont besoin d'être équilibrés par l'amour. Dans l'église de Corinthe, il y avait des abus dans la pratique des dons de l'Esprit. Mais dans l'église de Thessalonique, tout y était trop réglementé, ce qui causait aussi un déséquilibre. Ces croyants entravaient l'œuvre de l'Esprit et méprisaient même Ses dons, surtout l'un des plus chéris—le don de prophétie (voir 1 Thessaloniens 5.19-20). Ces deux exemples illustrent bien le besoin d'équilibre dans chacun des domaines de nos vies.

Tous les pouvoirs humains que Dieu nous a donnés, comme la capacité de raisonner, de sentir et d'exercer notre volonté, peuvent aussi être utilisés de manière excessive. C'est pourquoi nous avons besoin de l'aide du Saint-Esprit pour nous apprendre le contrôle de soi afin qu'il y ait un équilibre dans nos vies dans l'exercice de ces puissantes capacités.

Une vie équilibrée est une vie de *tempérance* ou de *modération*. Ces mots signifient qu'il convient d'éviter les extrêmes, dans les comportements et les pratiques, et impliquent de se fixer des limites raisonnables. Comme nous l'avons déjà dit, cela ne veut pas dire pour autant tomber dans l'*ascétisme*, qui est l'*abstention* totale de telles choses comme la viande, le vin ou le mariage. Dans 1 Timothée 4.3-4, l'apôtre Paul avertit Timothée de ne pas écouter les enseignements des menteurs hypocrites qui prônent l'ascétisme :

Ils prescrivent de ne pas se marier et de s'abstenir d'aliments que Dieu a créés pour qu'ils soient pris avec actions de grâces par ceux qui sont fidèles et qui connaissent la vérité.



Or, tout ce que Dieu a créé est bon, et rien n'est à rejeter, pourvu qu'on le prenne avec actions de grâces, car tout est sanctifié par la parole de Dieu et par la prière.

Il y a certainement des choses desquelles le chrétien doit totalement s'abstenir. Ce sont les manifestations de la nature charnelle que nous avons énumérées dans la leçon 1 (voir Galates 5.19-21, Romains 1.29-31, Romains 3.12-18 et Marc 7.22-23). Mais Dieu a créé pour nous beaucoup de bonnes choses dont nous pouvons profiter avec modération, sous la direction du Saint-Esprit et en accord avec les limites que donne la Parole de Dieu. Voyons ce que dit la Bible sur la maîtrise de soi dans les différents domaines de nos vies.

1. *Le contrôle de la langue.* La maîtrise de soi commence avec la langue. Jacques 3.2 nous dit : « Si quelqu'un ne bronche pas en paroles, c'est un homme parfait, capable de tenir tout son corps en bride. » Puis il continue en décrivant combien il nous est difficile de contrôler notre langue.

**5** Lisez Jacques 3.2-12. Quels sont les mots qui nous montrent que nous devons avoir l'aide de l'Esprit Saint pour pouvoir contrôler notre langue ?

.....

La personne qui désire vraiment avoir le fruit du contrôle de soi dans sa vie doit tout d'abord permettre au Saint-Esprit de maîtriser sa langue. S'il contrôle notre langue, alors Il maîtrise également tous les autres domaines de notre vie. La langue qui se trouve sous le contrôle du Saint-Esprit ne peut pas en même temps adorer son Seigneur et son Père, pour maudire ensuite les hommes qui ont été créés à la ressemblance de Dieu.

2. *Le contrôle du désir sexuel.* La Bible a beaucoup à dire à ce sujet. L'union physique du mari et de sa femme est honorable et bénie de Dieu. Dans 1 Corinthiens 7, l'apôtre Paul donne des instructions pour que le désir sexuel soit bien contrôlé au sein du mariage. Et il va jusqu'à dire à ceux qui ne sont pas mariés et aux veuves : « S'ils manquent de continence, qu'ils se marient; car il vaut mieux se marier que de brûler » (v.9). Le mot *continence* vient du grec *enkrateuomai*, le même verbe utilisé pour la maîtrise de soi en tant que fruit de l'Esprit. Ceux qui désirent rester célibataires

ont besoin de l'*enkrateuomai* du Saint-Esprit pour maîtriser leurs désirs sexuels. L'importance de ce contrôle est clarifiée dans 1 Thessaloniens 4.3-8 :

Ce que Dieu veut, c'est votre sanctification ; c'est que vous vous absteniez de l'inconduite ; c'est que chacun de vous sache tenir son corps dans la sainteté et l'honnêteté, sans se livrer à une convoitise passionnée comme font les païens qui ne connaissent pas Dieu ; que personne, en affaires, n'use envers son frère de fraude ou de cupidité : le Seigneur fait justice de tout cela, nous l'avons déjà dit et attesté. Car Dieu ne nous a pas appelés à l'impureté, mais à la sanctification. Ainsi celui qui rejette ces préceptes ne rejette pas un homme, mais Dieu qui vous a aussi donné son Saint-Esprit.

**6** Selon ce passage de l'Écriture, le plus grand danger pour celui qui manque de contrôle de soi dans ses désirs sexuels réside dans le fait que c'est commettre un péché contre

- a) Dieu.
- b) son propre corps.
- c) un autre.

3. *La modération dans les habitudes quotidiennes.* Dans 1 Corinthiens 6.12-20, l'apôtre Paul insiste sur le fait qu'il est important d'honorer Dieu avec votre corps. Il parle non seulement d'immoralité sexuelle dans ce passage, mais aussi de toutes les autres pratiques qui déshonorent votre corps et donc Dieu :

Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile, tout m'est permis, mais je ne me laisserai pas asservir par quoi que ce soit. Les aliments sont pour le ventre, et le ventre pour les aliments ; et Dieu détruira l'un comme les autres (v.12-13).

**7** Quelles sont les paroles dans ce passage de l'Écriture qui reflètent l'idée d'exercer le contrôle de soi dans tous les domaines de votre vie ?

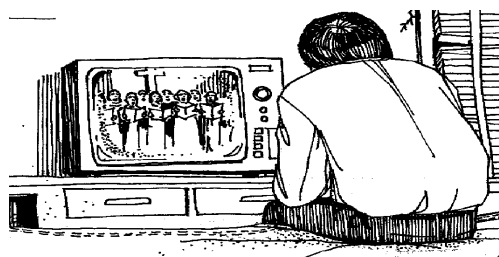
.....

La gloutonnerie et l'ivrognerie sont les habitudes pécheresses de ceux qui ne veulent rien se refuser et face auxquelles l'Écriture nous met en garde : « Ne sois pas parmi ceux qui s'enivrent de vin, parmi

ceux qui font des excès de viandes : car l'ivrogne et celui qui fait des excès s'appauvrissent » (Proverbes 23.20-21). Comment pouvons-nous condamner quelqu'un d'ivrognerie quand nous absorbons des quantités excessives de nourriture et qui sont tout aussi néfastes pour le corps à cause de l'excès de poids ? Nombreux sont ceux, parmi nous, ayant besoin de l'aide du Saint-Esprit pour apprendre à contrôler ou modérer leurs habitudes alimentaires.

4. *La modération dans l'utilisation du temps.* Le plus grand exemple d'autosatisfaction envers soi dans la Bible est probablement celui du riche insensé qui se dit en lui-même : « Mon âme, tu as beaucoup de biens en réserve pour plusieurs années ; repose-toi, mange, bois et réjouis-toi » (Luc 12.19). Jésus insista beaucoup sur l'importance de l'utilisation correcte de notre temps dans Son discours sur la vigilance (Luc 12.35-48). Une vie équilibrée consacra la somme de temps qu'il faut au travail, à l'étude de la Bible et à la prière, au repos et à la détente. L'homme qui est si attaché à son travail qu'il en néglige sa famille n'a pas appris à bien gérer son temps. La personne qui est paresseuse ou gâche son temps dans des activités inutiles ne possède pas la maîtrise de soi. L'apôtre Paul nous exhorte en ceci : « Ne dormons donc pas comme les autres, mais veillons et soyons sobres. Ceux qui dorment, dorment la nuit, et ceux qui s'enivrent, s'enivrent la nuit. Mais nous qui sommes du jour, soyons sobres » (1 Thessaloniens 5.6-8).

5. *La maîtrise des pensées.* « Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus-Christ, et ne vous mettez pas en souci de la chair pour en satisfaire les convoitises » (Romains 13.14). « Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées » (Philippiens 4.8). Ces deux passages de l'Écriture nous disent comment maîtriser nos pensées : ne pensez pas à ce qui est mal, et pensez à ce qui est bien. Dans le monde actuel, il existe beaucoup de choses attirantes pouvant détacher nos pensées de nos responsabilités à l'égard de Dieu. Ce que vous lisez, ce que vous regardez à la télévision, ce que vous écoutez ou ce à quoi vous vous exposez ; tout cela exerce un impact sur la maîtrise de vos pensées. Nous avons besoin de l'aide de l'Esprit Saint pour garder nos pensées fixées sur ce qui Lui est agréable.



**8** Lesquels de ces termes sont utilisés pour décrire le concept biblique de la maîtrise de soi ?

- a) Un comportement ou une manifestation extrême
- b) La tempérance
- c) L'ascétisme
- d) Un équilibre
- e) Des excès
- f) La modération
- g) L'autosatisfaction

**9** Lesquels de ces énoncés sont des descriptions EXACTES d'une vie chrétienne équilibrée ou bien maîtrisée ?

- a** Une vie équilibrée n'est ni trop contrôlée ni pas assez.
- b** L'ascétisme est un élément nécessaire du contrôle de soi puisque la Bible enseigne que nous devrions éviter toute forme de plaisir.
- c** Il existe certaines choses dont le chrétien doit s'abstenir s'il veut vivre une vie qu'il maîtrise bien.
- d** Si nous considérons les domaines de la vie d'une personne où la maîtrise de soi est nécessaire, le contrôle de la langue est ce qui importe le moins.
- e** L'un des secrets de la maîtrise de soi est de n'être soi-même dominé par rien.
- f** La solution suggérée par la Bible pour celui qui ne peut pas contrôler ses désirs sexuels est le mariage.
- g** Toute activité est possible si elle est modérée.
- h** Il est possible de contrôler ses pensées en refusant de penser à ce qui pourrait conduire au péché.
- i** La bonne maîtrise du temps signifie un bon équilibre entre le travail, l'adoration et les loisirs.
- j** Le glouton possède davantage de maîtrise de soi que l'ivrogne.

## Une vie sainte

**Objectif 5.** *Expliquer le processus par lequel l'Esprit Saint produit la sainteté en vous.*

Dieu veut, par dessus tout, que vous soyez saints ! Cela est très souvent mis en valeur dans les Ecritures :

Car je suis l'Eternel, qui vous ai fait monter du pays d'Egypte, pour être votre Dieu; et vous serez saints, car je suis saint (Lévitique 11.45).

Béni soit le Seigneur, le Dieu d'Israël, de ce qu'il a visité et racheté son peuple . . . Ainsi nous accorde-t-il, après avoir été délivrés de la main de nos ennemis, de pouvoir sans crainte lui rendre un culte dans la sainteté et la justice, en sa présence, tout au long de nos jours (Luc 1.68 ; 74-75).

Puisque nous avons de telles promesses, bien-aimés, purifions-nous de toute souillure de la chair et de l'esprit, en développant jusqu'à son terme la sainteté dans la crainte de Dieu (2 Corinthiens 7.1).

Recherchez la paix avec tous, et la sanctification sans laquelle personne ne verra le Seigneur (Hébreux 12.14).

Le Saint-Esprit est la puissance agissant en nous, nous sanctifiant et faisant de Christ une réalité vivante dans nos vies. Il fait cela en produisant en nous le fruit de la maîtrise de soi. Il nous montre qu'il ne saurait y avoir de mélange entre les ténèbres et la lumière (le mal et le bien). Il crée en nous le désir de nous séparer du monde pécheur et de vivre une vie qui soit agréable à Dieu.

Nous avons déjà dit dans cette leçon que la maîtrise de soi pour un chrétien est en fait la maîtrise qu'exerce l'Esprit sur nous. C'est ce dont parle l'apôtre Paul dans Romains 8.8-10 :

Or ceux qui sont sous l'emprise de la chair ne peuvent plaire à Dieu. Pour vous, vous n'êtes plus sous l'emprise de la chair, mais sous celle de l'Esprit, si du moins l'Esprit de Dieu habite en vous. Si quelqu'un n'a pas l'Esprit de Christ, il ne lui appartient pas. Et si Christ est en vous, le corps, il est vrai, est mort à cause du péché, mais l'esprit est vie à cause de la justice (sainteté).

Ainsi, la maîtrise de soi comme fruit de l'Esprit neutralise toutes les œuvres de la nature pécheresse. Une fois que vous êtes sauvés et que le Saint-Esprit habite en vous, vous n'êtes plus sous l'esclavage de la nature pécheresse. Cependant, tout au long de votre vie sur la terre, vous devrez exercer un contrôle très strict sur les désirs de la chair. La chair (la nature pécheresse) fera tout pour reprendre le contrôle de votre vie. Mais en vous soumettant au contrôle de l'Esprit Saint, Celui-ci empêchera la chair de vous dominer. Et c'est cela qui rend la maîtrise de soi possible.

Etre saint signifie être semblable à Christ. Les caractéristiques qui constituent le fruit de l'Esprit dans Galates 5.22-23 ne sont ni plus ni moins que les traits caractéristiques de Christ produits en nous par le Saint-Esprit quand nous nous soumettons à Son contrôle. La maîtrise de soi est l'élément qui nous donne la force de nous séparer du monde pour nous mettre à part pour Dieu. C'est le processus par lequel la sainteté est rendue parfaite en nous. Etre saint, c'est être maître de soi. Et être maître de soi, c'est être soumis à la maîtrise de l'Esprit !

**10** Expliquez brièvement le processus par lequel l'Esprit Saint produit en vous la sainteté.

.....  
.....

## **ILLUSTRATION DE LA MAITRISE DE SOI**

**Objectif 6.** *Faire une évaluation de soi pour déterminer les domaines où l'aide du Saint-Esprit est nécessaire dans l'exercice de la maîtrise de soi.*

### **L'exemple de Jésus**

La Bible nous dit que Jésus fut « tenté comme nous à tous égards, sans commettre de péché » (Hébreux 4.15). C'est un exemple parfait de maîtrise de soi sous la puissance du Saint-Esprit. Examinons le récit de Luc concernant la tentation de Jésus par le diable. Nous pouvons noter les faits suivants dans Luc 4.1-13 :

1. Au moment où Jésus fut tenté, Il était rempli de l'Esprit Saint.
2. Le diable chercha un point faible chez Jésus. Sachant qu'Il avait jeûné quarante jours, Satan savait qu'Il avait faim ; alors il Le tenta en évoquant le sujet de la nourriture.
3. Jésus ne permit pas à Ses pensées de s'attarder sur Son désir de nourriture, mais Il fit usage de Sa connaissance des Ecritures pour parer à la tentation de Son ennemi.
4. Comme le diable continua de Le tenter, Jésus répondit en rappelant au diable ce qu'enseigne la Parole de Dieu.
5. Après avoir été tenté par le diable, Jésus retourna en Galilée avec la puissance de l'Esprit.

Vous remarquerez dans cet exemple que l'homme Jésus n'essaya pas de dépendre de Ses capacités humaines de résistance pour parer aux tentations du diable. Il était rempli de l'Esprit Saint, agissant dans la puissance de l'Esprit. Vous noterez aussi qu'Il contrôla Ses pensées en les gardant concentrées sur la Parole de Dieu. Rien de tout ce que le diable put dire ou faire pour Le séduire eut un effet quelconque. Jésus avait une maîtrise absolue par la puissance du Saint-Esprit.

Les dirigeants spirituels doivent posséder ce fruit

La maîtrise de soi était l'une des choses les plus importantes exigées d'un dirigeant spirituel dans l'Eglise du Nouveau Testament, comme l'attestent ces passages de l'Ecriture :

1. 1 Timothée 3.1-2—L'évêque ou le pasteur doit être tempéré, sobre, maître de lui-même.
2. 1 Timothée 3.8—Les diacres doivent se tenir à l'écart des excès de vin.
3. 1 Timothée 3.11—La femme du diacre doit être sobre, tempérée.
4. Tite 1.7-8—Comme l'évêque (pasteur) est l'intendant de Dieu, il doit être tempéré, consacré et maître de lui.
5. Tite 2.2, 6—Les vieillards doivent apprendre la sobriété—les jeunes gens doivent être encouragés à être tempérés, sobres, sensés.
6. Tite 2.3-5—Les femmes âgées doivent être maîtres d'elles-mêmes afin d'enseigner aux jeunes femmes à faire de même.

**11** Quelles leçons, tirées de l'exemple de Jésus, peuvent vous aider à exercer la maîtrise de soi et à résister au diable ?

.....

.....

**12** Pourquoi est-il important que les dirigeants spirituels soient maîtres d'eux-mêmes ?

.....

**13** Pour terminer cette leçon, évaluez votre propre vie pour déterminer en quoi vous avez besoin de l'aide du Saint-Esprit dans l'exercice de la maîtrise de soi. Faites de cela un sujet de prière sincère et une pratique quotidienne.

<b>JE SUIS MAITRE DE :</b>	<b>Toujours</b>	<b>En général</b>	<b>Souvent</b>	<b>Rarement</b>	<b>J'AI BESOIN DE L'AIDE DU SAINT-ESPRIT</b>
mes habitudes alimentaires					
l'alcool					
la drogue					
mon temps					
mes pensées					
mes besoins sexuels					
mes mauvais désirs					
mes mauvaises habitudes					
mon langage					



**examen personnel**

CHOIX MULTIPLES. Choisissez la meilleure réponse à chaque question.

**1** La maîtrise de soi, c'est aussi de

- a) l'autosatisfaction
- b) l'ascétisme.
- c) l'abstention.
- d) l'autodiscipline.

**2** Voici deux exemples d'attitude excessive :

- a) le manger et le boire.
- b) l'ivrognerie et les excès de table.
- c) la tempérance et la modération.
- d) un entraînement dur et la participation à une compétition.

**3** *Enkrateia* a trait au contrôle

- a) des passions sensuelles.
- b) de la colère.
- c) des autres gens.
- d) des dons de l'Esprit.

**4** L'ascétisme est la pratique

- a) de la maîtrise de soi.
- b) de manger de la viande et de boire du vin en excès.
- c) consistant à s'abstenir de telles choses comme la viande, le vin et le mariage.
- d) de l'immoralité sexuelle.

**5** Lorsque la Bible enseigne que les dirigeants spirituels doivent être tempérés, cela signifie qu'ils

- a) doivent prendre autorité sur les autres.
- b) ne doivent rien faire à l'excès.
- c) doivent s'abstenir de toute activité plaisante.
- d) doivent consacrer tout leur temps à leur travail.

**6** La maîtrise de soi commence par le contrôle

- a) de la langue.
- b) des désirs sexuels.
- c) du temps.
- d) des pensées.

**7** Qu'est-ce qui explique le mieux ce que vous devez faire pour que le fruit de la maîtrise de soi soit produit en vous par le Saint-Esprit ?

- a) Vous devez abandonner le contrôle de votre vie au Saint-Esprit et être sensible à Ses incitations pour adopter la conduite appropriée dans votre vie.
- b) Vous devez dépendre de vos capacités humaines de résistance afin de contrer les tentations du diable qui veulent vous faire perdre tout contrôle.

**8** En ce qui concerne la répartition de notre temps entre le travail, l'adoration et les loisirs, la Bible enseigne que nous devrions

- a) consacrer la majeure partie de notre temps aux activités liées à l'adoration.
- b) avoir une vie équilibrée, consacrant à chacune de ces activités le temps approprié.
- c) d'abord mettre l'accent sur le travail, ensuite sur l'adoration et éviter les loisirs.

VRAI OU FAUX. Mettez un V dans l'espace réservé à cet effet si l'énoncé est VRAI et un F s'il est FAUX.

... **9** Dans Romains 7, Paul décrit l'homme charnel comme n'étant pas disposé à résister à la tentation.

... **10** Le secret de la maîtrise de soi, c'est de se laisser maîtriser par l'Esprit.

... **11** Une vie équilibrée se remarque par ses comportements extrêmes.

... **12** Le mot *tempérance* a trait à l'abstention des boissons alcoolisées.

... **13** La sainteté est impossible sans la maîtrise de soi.

... **14** Selon la Bible, les dirigeants spirituels sont les seuls à avoir besoin du fruit de la maîtrise de soi.

## réponses aux questions de la leçon

- 7 « Je ne me laisserai pas asservir par quoi que ce soit » (v. 12).
- 1 c) Faire preuve d'auto-discipline dans les habitudes de tout les jours.  
 d) Maîtriser ses désirs mauvais ou égoïstes.  
 f) Le pouvoir de surmonter la tentation.  
 g) Se dominer grâce à la direction du Saint-Esprit.
- 8 b) La tempérance.  
 d) Un équilibre.  
 f) La modération.
- 2 b) apprendre, grâce à un entraînement rigoureux, à contrôler nos désirs afin de pouvoir être dignes de l'approbation du Seigneur.
- 9 a) Vrai  
 b) Faux  
 c) Vrai  
 d) Faux  
 e) Vrai  
 f) Vrai  
 g) Faux  
 h) Vrai  
 i) Vrai  
 j) Faux
- 3 c) La description d'Aristote de la personne qui manque de contrôle de soi.
- 10 Votre réponse doit être semblable à celle-ci : C'est au travers du fruit de la maîtrise de soi que nous pouvons nous séparer du monde et nous mettre à part pour Dieu. Pour cela, nous devons abandonner le contrôle de nos vies au Saint-Esprit et Lui permettre de produire en nous les traits distinctifs de Christ.
- 4 Votre réponse. Je dirais que le secret est d'être rempli de l'Esprit et de permettre à Celui-ci de contrôler ma vie. C'est alors que je voudrai faire ce qui Lui est agréable.
- 11 Votre réponse. Cet exemple me montre que j'ai besoin de la puissance de l'Esprit Saint en tous temps, et que je dois

garder mes pensées concentrées sur la Parole de Dieu afin de combattre l'ennemi.

**5** « Mais la langue, aucun homme ne peut la dompter. » (v. 8)

**12** Parce que les dirigeants spirituels sont un exemple pour les autres et qu'ils ne peuvent pas enseigner aux autres à se maîtriser s'ils ne le font pas non plus.

**6** a) Dieu.

**13** Votre réponse. Souvenez-vous que le Saint-Esprit ne vous imposera jamais Son contrôle—vous devez Lui réclamer ce contrôle et vous y soumettre afin qu'Il puisse produire en vous le fruit de la maîtrise de soi.