

Grandir en piété : la maîtrise de soi

[Growing in Godliness: Self-Control]

Peter Amsterdam

« Car l'Esprit que Dieu nous a donné ne nous rend pas timides ; au contraire, cet Esprit nous remplit de force, d'amour et de maîtrise de soi. »—2 *Timothée* 1.7¹

Au chapitre cinq de l'épître aux Galates, l'apôtre Paul énumère neuf aspects du fruit de l'Esprit, en commençant par l'amour et en terminant par la maîtrise de soi. Se forger un caractère chrétien consiste en partie à avoir la capacité de se contrôler—de contrôler ses émotions, ses désirs et ses sentiments—par la puissance du Saint-Esprit. Le concept biblique de maîtrise de soi implique qu'en tant qu'êtres humains, nous avons des désirs que nous devrions contrôler au lieu de les satisfaire, des élans ou des envies qu'il convient de satisfaire avec modération, voire pas du tout.

Dans le livre des Proverbes, nous lisons : « Une ville démantelée, sans murailles, voilà ce qu'est l'homme qui n'est pas maître de lui-même. »² A l'époque biblique, le mur d'enceinte d'une ville constituait sa principale défense. Sans cette défense, il n'y avait aucune sécurité et lorsqu'une brèche était ouverte dans la muraille, l'ennemi pouvait entrer dans la ville et détruire les maisons, piller les biens et réduire les habitants en captivité. La maîtrise de soi est le mur qui nous protège spirituellement des tentations condamnables. Elle nous aide à contrôler nos désirs, à rester dans les limites du convenable et à éviter les excès.

La maîtrise de soi consiste à contrôler nos actes physiques, nos appétits et nos désirs, ainsi que nos pensées, nos émotions et nos paroles. Dans l'épître à Tite, l'apôtre Paul écrit que la grâce de Dieu « nous enseigne à vivre dans le temps présent avec sagesse, réserve et maîtrise de soi. »³ Nous avons tous au fond de nous-mêmes des pulsions nocives contre lesquelles nous luttons, mais que nous pouvons limiter ou maîtriser par la grâce de Dieu et avec l'aide du Saint-Esprit, ainsi que par notre volonté de les soumettre.

La maîtrise de soi, telle qu'elle est mentionnée dans les Écritures, peut être comprise comme la force intérieure de caractère qui nous permet de contrôler nos passions et nos désirs, ainsi que comme la capacité de faire preuve de jugement en ce qui concerne nos pensées, nos émotions, nos actes et nos décisions. Le fait d'avoir un bon discernement nous permet de déterminer la ligne de conduite appropriée et la bonne manière de réagir dans une situation donnée.

Une certaine force intérieure est indispensable pour faire ce que notre jugement nous indique comme étant la meilleure chose à faire. C'est une chose de savoir ce qu'il faut faire, c'en est une autre d'avoir la force intérieure de le faire, surtout lorsqu'on n'en a pas envie. La maîtrise de soi est l'exercice de cette force intérieure combiné à un jugement sûr qui nous permet de penser, de faire et de dire des choses qui plaisent à Dieu.⁴

Lorsque nous observons le monde que Dieu a créé, nous voyons beaucoup de choses belles et merveilleuses que nous apprécions, et que nous sommes naturellement censés apprécier. « Dieu ... nous dispense généreusement toutes ses richesses pour que nous en jouissions. »⁵ Le problème, c'est qu'à cause du péché nous avons tendance à laisser les choses que Dieu a créées et qui nous procurent du plaisir prendre trop d'importance dans notre vie, au point qu'elles en arrivent à nous dominer.

Il y a un certain nombre d'activités qui sont parfaitement acceptables lorsqu'on en use avec modération, mais qui posent un problème en cas d'excès. Comme consommer des boissons alcoolisées, manger, jouer à des jeux vidéo ou regarder la télévision, pour ne citer que ces exemples. Si nous abusons de ces activités au point qu'elles produisent des effets nocifs ou que Dieu désapprouve, ou qu'elles prennent trop d'importance dans notre vie, nous permettons à des activités légitimes, relaxantes et agréables d'échapper à tout contrôle, à notre détriment.

La maîtrise de soi est également essentielle lorsque nous devons faire des choses qui sont nécessaires mais difficiles pour nous. L'exercice physique en est un exemple. Nous savons que l'exercice a de nombreux effets bénéfiques sur la santé, qu'il fortifie notre corps et nous fait même nous sentir bien ; pourtant, la plupart d'entre nous ont du mal à faire de l'exercice régulièrement. Un autre exemple est de consacrer un temps chaque jour au Seigneur et à sa Parole. Nous savons que nous devons le faire et que ce sera bénéfique pour notre relation avec Dieu, mais parfois c'est quand même difficile de s'y tenir. Faire ce qu'il faut faire fait partie de l'exercice de la maîtrise de soi.

La maîtrise de soi consiste également à résister aux choses qui nous nuisent ou nuisent aux autres. Par exemple, la colère et les propos inconvenants. Jacques dit de la langue qu'elle « est un fléau impossible à maîtriser ; elle est pleine d'un venin mortel. » Il ajoute : « Nous nous en servons pour louer le Seigneur, notre Père, et nous nous en servons aussi pour maudire les hommes, pourtant créés pour être ceux qui lui ressemblent. De la même bouche sortent bénédiction et malédiction. Mes frères, il ne faut pas qu'il en soit ainsi. » (Jacques 3.8–10). Il nous dit de prendre garde à nos paroles, de ne pas proférer de paroles inconvenantes.

La Bible nous met aussi en garde contre la médisance.⁶ Différentes versions de la Bible traduisent le terme original par *le médisant*, *le calomniateur*, *celui qui propage des calomnies* tandis que d'autres versions le rendent par *celui qui parle à tort et à travers* ou *celui qui dit partout du mal des autres* pour désigner quelqu'un qui colporte des racontars, trahit la confiance des autres et propage des calomnies. On nous met aussi en garde contre toutes les formes de méchanceté et de ruse, l'hypocrisie, la jalousie, et toute médisance.⁷ Rester maître de soi dans nos propos est essentiel si nous voulons ressembler au Christ ; c'est donc faire preuve de sagesse que de prier « Que ma bouche, ô Éternel, reste sous ta surveillance ! Veille aux portes de mes lèvres ! »⁸

Nous sommes également appelés à maîtriser nos pensées, car cela fait évidemment partie de la maîtrise de soi. Nos actions reflètent ce qui existe d'abord dans notre esprit—nos pensées, nos décisions, nos monologues intérieurs, nos souvenirs, etc. Certains auteurs chrétiens appellent cela « notre vie intérieure ». Ce qui prend vie dans nos pensées est à l'origine de nos actes et de nos paroles.

D'ailleurs Jésus a parlé de ce qui est au-dedans de nous : « Car c'est du dedans, c'est du cœur de l'homme que proviennent les pensées mauvaises qui mènent à l'immoralité, au vol, au meurtre, à l'adultère, l'envie, la méchanceté, la tromperie, le vice, la jalousie, le blasphème, l'orgueil, et à toutes sortes de comportements insensés. Tout ce mal sort du dedans et rend l'homme impur. »⁹ Le mot grec traduit ici par *cœur* désigne l'âme ou l'esprit en tant que siège des émotions, des désirs, des appétits et des passions, mais aussi la volonté et le caractère. Comme le dit le dicton : « la pensée est mère de l'action. » Exercer la maîtrise de soi sur nos pensées est essentiel si l'on veut ressembler au Christ.

Nous permettons souvent à des pensées d'exister dans notre esprit que nous ne nous permettons pas de traduire en actes ; mais en laissant de telles pensées exister dans notre esprit, nous prenons le risque qu'elles se transforment en actes. La maîtrise de soi dans notre vie intérieure est un processus en deux parties : cela consiste d'une part, à faire de notre mieux pour éviter d'absorber ce qui déplaît à Dieu, et d'autre part à renouveler notre esprit en pensant à de bonnes choses.

« Enfin, frères, nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui mérite respect et louange. »¹⁰

Un autre aspect de la maîtrise de soi est le contrôle de certaines de nos émotions. La colère, la rage, le ressentiment, l'apitoiement sur soi et l'amertume sont autant d'exemples d'émotions qui nous font du mal et font du mal aux autres. Les coups de colère sont nuisibles à deux égards : ils laissent libre cours à une pulsion incontrôlée et mauvaise, et blessent ceux qui sont victimes de notre colère.

Les personnes qui n'arrivent pas à contrôler leur colère ont souvent tendance à crier sur les gens. En général, elles le regrettent après coup, mais les coups de colère peuvent laisser dans leur sillage des relations blessées et brisées qui seront difficiles à rétablir. La maîtrise de soi ne vous empêchera peut-être pas d'être en colère, mais

elle peut vous empêcher de crier sur les gens et de les blesser. « Celui qui est lent à la colère fait preuve d'une grande intelligence. »¹¹

D'autres émotions comme le ressentiment, l'amertume et l'apitoiement sur soi ne font pas forcément autant de mal aux autres que la colère, mais elles sont dévastatrices pour nous-même et pour notre relation avec le Seigneur. Elles minent notre vie spirituelle et sont nocives pour notre santé spirituelle. Contrôler nos émotions n'est pas chose facile, mais lorsque nous considérons ces émotions sous l'angle de notre ressemblance au Christ, nous voyons qu'il est essentiel de s'employer à les contrôler.

Devenir de plus en plus semblable au Christ signifie permettre à l'Esprit de Dieu d'avoir carte blanche dans notre vie, y compris dans nos pensées. Cela exige que nous soyons soumis au Seigneur, corps et âme, que nous ayons des bonnes pensées et que nous nous comportions comme il se doit.

Le chemin vers la maîtrise de soi commence par la reconnaissance des domaines où nous en manquons et de ceux où, si nous avons davantage de maîtrise de nous-mêmes, nous nous comporterions davantage comme la Parole de Dieu le demande. L'étape suivante consiste à soumettre le problème au Seigneur dans la prière et à Lui demander de nous aider à changer. Ensuite, nous mettons nos prières à exécution en pratiquant la maîtrise de soi—soit en disant non aux choses que nous devrions éviter de faire, soit en disant oui aux choses que nous savons devoir faire.

L'apôtre Paul comparait l'exercice de la maîtrise de soi à l'entraînement intense auquel s'astreint un athlète :

« Tous les athlètes s'imposent une discipline sévère dans tous les domaines pour recevoir une couronne, qui pourtant sera bien vite fanée, alors que nous, nous aspirons à une couronne qui ne se flétrira jamais. C'est pourquoi, si je cours, ce n'est pas à l'aveuglette, et si je m'exerce à la boxe, ce n'est pas en donnant des coups en l'air. Je traite durement mon corps, je le maîtrise sévèrement, de peur qu'après avoir proclamé la Bonne Nouvelle aux autres, je ne me trouve moi-même disqualifié. »¹²

La pratique de l'autodiscipline est un effort de toute une vie, un processus au cours duquel nous faisons parfois deux pas en avant suivis d'un pas en arrière. Cela nous oblige à prier, car nous nous efforçons de changer les aspects qui ne sont pas conformes à la Parole de Dieu. Mais plus nous refusons de céder au péché, plus cela renforce notre volonté. Plus nous nous employons à faire ce qui est bien et juste, même si c'est parfois difficile, plus nous aurons la force de continuer à le faire. Le développement de la maîtrise de soi nous empêche de vouloir assouvir toutes nos envies et nous donne la force de ressembler davantage à Jésus.

Première publication en juin 2017. Adapté et réédité le 6 octobre 2022. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

¹ BFC.

² Proverbes 25.28 S21.

³ Tite 2.12 PDV.

⁴ Jerry Bridges, *The Practice of Godliness [La pratique de la piété]* (Colorado Springs. NavPress, 2012), 152–53.

⁵ 1 Timothée 6.17.

⁶ Proverbes 11.13; 20.19; 26.20 SEM, S21, BFC, PDV.

⁷ 1 Pierre 2.1 .

⁸ Psaume 141.3 SEM.

⁹ Marc 7.21–23 SEM.

¹⁰ Philippiens 4.8 SEM.

¹¹ Proverbes 14.29 S21.

¹² 1 Corinthiens 9.25–27 SEM.