

Comment développer la maîtrise de soi ?



La maîtrise de soi est un fruit de l'Esprit peu développé, peu abordé. Pourtant il touche beaucoup de domaines de notre vie : les relations, l'alimentation, nos choix de vie par exemple.

L'être humain aime contrôler (maîtriser) les autres, les objets, le temps... mais en principe, il n'aime pas se contrôler lui-même : paroles, pulsions sexuelles, colère ou encore la nourriture.

Pourtant Dieu, dans sa parole, nous parle de l'importance de la maîtrise de soi :

- Dieu nous donne beaucoup de liberté dans la vie. Toutefois, cette liberté à des limites **Galates 5.1**. Attention à ne pas offenser nos frères et soeurs...

- Il dit, tu peux te mettre en colère mais avec une limite. [Ephésiens 4.26](#)

- Tu peux tout manger, mais en pensant aux autres [1 Corinthiens 8.13](#)

La maîtrise de soi inclut notre capacité à dire " non " aux choses désirables comme la nourriture, les drogues, le sexe sans responsabilité, non aux excès, dans les achats...

Dieu dit que tout est permis, mais que tout n'est pas bon [1 Timothée 4.4](#)

Pour vivre libre, il est nécessaire d'avoir de la maîtrise de soi et d'éviter ainsi toutes sortes d'excès.

Quelles sont les obstacles à la maîtrise de soi ?

Nos habitudes installées de longue date ou nos tendances naturelles : appétits sexuels, excès de table, gourmandise, passion du jeu, amour insatiable de l'argent, irresponsabilité dans notre travail, notre foyer.

Tout cela relève de la non-maitrise de soi, donc de l'esclavage. [1 Pierre 2.16](#)

Ces tendances viennent de nos caractères égocentriques : nous avons du mal à attendre, nous voulons tout, et tout de suite.

Savons-nous dire NON à cette grande part de gâteau, au deuxième verre de vin, à la troisième petite robe pour l'été, aux petits mensonges... Tout cela peut bien nous être plus que difficile, car les tentations sont là !

Comment faire pour apprendre à développer la maitrise de soi ?

Proverbes 3.5 nous dit : *Confie-toi en l'Eternel de tout ton cœur et ne t'appuie pas sur ton intelligence !*

Il faudra aussi apprendre à nous contrôler et à demander à Dieu d'agir en nous, pour que ce ne soient pas nos instincts ou nos habitudes qui dominent notre façon d'agir. Le contrôle de nous-mêmes prend sa source dans nos pensées et requiert tout un travail intérieur.

C'est ce que l'apôtre Paul appelle " le renouvellement de notre façon de penser " dans [Ephésiens 4.22-24](#).

La parole de Dieu peut nous aider en transformant notre nature esclave du péché,

en un nature avec un coeur qui aime faire la volonté de Dieu.

Dans la bible nous trouvons beaucoup de textes qui parlent par exemple de la nourriture, de la santé, de la boisson.

Et oui, même dans ce domaine, Dieu nous demande d'avoir de la maîtrise, contrairement à ce que nous pourrions croire.

Prière : Seigneur, aide-moi à ne pas faire une idole, de la nourriture, mais à te remercier pour toutes les bonnes choses que tu nous as données.

Merci parce que tu m'aides à avoir un équilibre alimentaire et qu'ainsi je peux avoir la maîtrise de moi même.

Merci pour l'amour que tu as pour nous tes enfants, et pour l'intérêt que tu portes aux détails de nos vies.

Au nom de notre Seigneur, Jésus Christ

en partenariat avec : famillejetaime.com

Patricia Stuart Enseignements bibliques

S'ABONNER

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



532 PARTAGES