



Sujet: La maîtrise de soi, une vertu chrétienne

Lecture: Proverbes 9:12 "Si tu es sage, tu es sage pour toi; si tu es moqueur, tu en porteras seul la peine"

**La vie est décidément une situation bizarre qu'il est difficile de supporter tout à fait de sang-froid ", écrivait Jules Romains.**

Bien des problèmes qu'on rencontre au foyer, à l'Église c'est parce que les gens ne peuvent pas contrôler leurs émotions, nous n'avons pas du sang-froid.

On rapporte plus qu'on consomme du café, plus qu'on est toujours sur les nerfs. Les gens qui travaillent la nuit et qui dorment presque pas sont toujours sur la gachette. Des gens qui ont des inquiétudes, qui ne se sont pas fiers d'eux-mêmes, qui sont jaloux, envieux, qui ont de la haine qui ont peur de critiques sont toujours sur les nerfs et ne peuvent pas maîtriser leurs émotions.

Une maîtrise de soi vous donne une tranquillité d'esprit, protège votre santé et c'est pourquoi Salomon dit dans Proverbes 9:12 Si tu es sage, tu es sage pour toi; si tu es moqueur, tu en porteras seul la peine.

#### **Sagesse:**

Prov.9:10a "Le commencement de la Sagesse, c'est la crainte de l'Éternel, et la science des Saints, c'est l'intelligence".

Psaumes 111:10 "La crainte de l'Éternel est le commencement de la sagesse; tous ceux qui l'observent ont une raison saine. Sa gloire subsiste à jamais."

- La maîtrise de soi exige la tempérance

Galates 5:22 "Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi."

- La maîtrise de soi exige la concession

Matthieu 5:40 "Si quelqu'un veut plaider contre toi, et prendre ta tunique, laisse lui encore ton manteau."



- La maitrise de soi exige la tolerance

Ephesiens 4:1-3 "Je vous exhorte donc, moi, le prisonnier dans le Seigneur, a marcher d'une maniere digne de la vocation qui vous a ete adreesee, en toute humilite et douceur, avec patience, vous supportant les uns les autres avec amour, vous efforcant de conserver l'unite de l'esprit par le lien de la paix."

Tolerance: Respect de la liberte d'autrui, de ses manieres de penser, d'agir, de ses opinions politiques et religieuses. Tolerer c'est supporter. Une personne tolerante est une personne comprehensive.

- Abraham Lincoln se faisait preuve d'un leader doue, dote, temperent face a son rivale a l'election.

Somme toute, un chretien doit dote de cette capacite pour maintenir la communion fraternelle. Avoir un langage modere, sobre; tourner sa langue 7 fois dans sa bouche avant de parler, le silence est mieux parfois; abandonner une discussion, confrontation; tout ca vous aidera a maitriser vos emotions au moment de colere.