

Listen to this article

Auteur : *Olivier Kwa.* , Conférence Franco-Allemande, le 14/12/2025, Zoom

– Symposium #03 –

Symposium Le fruit de l'Esprit : La maitrise de soi

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, ***la tempérance (ou maîtrise de soi)****; la loi n'est pas contre ces choses. »*

Chers Frères et sœurs,

Dans le cadre de nos symposiums, nous allons maintenant nous pencher sur un sujet qui me tient particulièrement à cœur : la maîtrise de soi. Je vous explique pourquoi :
Pendant longtemps, le manque de maîtrise de soi a été un vrai problème pour moi… et je dois avouer que ça l'est encore parfois aujourd'hui.

Dans une situation où je réagissais d'une émotion forte telle que la colère, je me disais : « Il m'a énervé… » ou « Il a fait ça… »

Longtemps, même si parfois je sentais intérun certain malaise ou que ma réaction est peut-être disproportionnée… je m'expliquais, je cherchais des excuses pour me dire que ma réaction était normale, ou tout du moins légitime (parfois en me disant que les autres n'ont pas tout vu, n'ont pas le contexte, l'historique etc…).

Mais en réalité, je me trompais. Et ce genre d'erreur de jugement n'est pas sans conséquences. Elle conditionne votre regard sur vous. Elle rend acceptable à vos yeux qqch qui en réalité peut être un péché. Et plus grave encore : elle peut entrainer d'autres péchés ou vous empêche de développer pleinement ce fruit de

l’Esprit qui doit nous tenir à cœur !

Ce n’est que bien plus tard, peut-être il y a une dizaine d’années, que j’ai pleinement pris conscience de mon problème avec la maitrise de soi.

J’ai compris que :

- Je ne veux pas être esclave de mes émotions.
- Je n’ai pas d’excuses. Et même la compréhension de certains contextes… n’excuse pas mon comportement.
- Mon manque de maîtrise de soi est un signe de faiblesse, pas de force.
- Mes enfants m’observent et je ne suis pas un bon exemple.

« Et vous ? Avez-vous déjà eu l’impression que ce n’est plus vous qui avez le contrôle ? que ce sont vos émotions qui vous contrôlaient ? »

Pause.

Si votre réponse a été oui, ce sujet est aussi pour vous, comme il l’est pour moi.

Dans ce mini-sujet, nous répondrons à 4 questions :

1. *Qu’est-ce que la maîtrise de soi selon la Bible ?*
2. *Quand en avons-nous besoin ?*
3. *Pourquoi est-elle si importante ?*
4. *Et comment la développer ?*

1. Définition la maîtrise de soi (MDS)

Pour commencer, je vous propose une définition de la MDS : La maîtrise de soi, c’est la capacité à contrôler ses pensées, ses émotions et ses actions pour rester aligné avec ce qui est juste et bon, plutôt que de se laisser emporter par ses impulsions.

Mais que nous apprend la Bible à son sujet ?

Lisons notre verset de base en Galates 5:22-23 :
*« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, **la tempérance (ou maîtrise de soi)**; la loi n'est pas contre ces choses. »*

Que pouvons-nous en déduire ? Chers frères et sœurs, la MDS ce n'est pas une simple qualité humaine, c'est une œuvre de l'Esprit en nous. Inutile donc de dire à quel point elle doit être importante, comme tous les autres aspects de ce fruit.

Lisons à présent Proverbes 25:28 :
« Celui qui n'a pas de maîtrise de soi est comme une ville sans murailles. »
Que nous apprend ce verset ? Sans maîtrise de soi, nous sommes vulnérables. Cette vulnérabilité est clé : Satan peut nous atteindre. Notre nature charnelle peut nous dominer. Nos ennemis peuvent nous dominer, nous atteindre facilement… Tout sportif de haut niveau sait ce que cela veut dire.

Pour bien comprendre ce qu'est une chose, il est parfois aussi important de dire ce que cette chose n'est pas.

Ainsi, la MDS n'est pas :

- Du stoïcisme, ni du contrôle absolu.
- Renier ses émotions, mais bien de les maîtriser (ce seul point mériterait bien plus de temps !)
- L'absence de réaction, mais bien la maitrise.

Car je tiens à préciser,une réponse forte peut être juste, mais elle doit être **choisie**, pas impulsive.

La MDS, c'est **gérer ses désirs, ses émotions, ses paroles sous la conduite de l'Esprit**. C'est ajouter un filtre, une étape pour reprendre le contrôle et ainsi éviter une réponse « animale »

Si nous avions plus de temps, nous pourrions illustrer ce sujet avec des personnages tels que :

Copyright © Association des Etudiants de la Bible

- **Joseph** (Genèse 39) : face à la tentation, il choisit la fidélité à Dieu.
- **Pierre** : impulsif (Jean 18:10), mais transformé par l'Esprit (Actes 2).

2. Quand en avons-nous besoin ?

Nous allons passer rapidement sur ce point. Le message que je veux faire passer est de prendre conscience de la multiplicité de situations dans lesquelles nous avons besoin de MDS.

Car, oui, chers fr et sœurs, nous avons besoin de MDS :

- Face à la **tentation** (que ce soit la tentation sexuelle, devant la nourriture, un autre épisode de série…),
- Face à la **provocation,**
- Parfois pour ne pas dire quelque chose de blessant pour ensuite le regretter.
- Face à un enfant qui perturbe,
- Face à l'injustice ou toute chose qui nous touche profondément,
- Lorsque les choses ne se passent pas comme prévu (et dans la vie en communion nous avons de telles situations !)

Vous l'avez compris, la MDS est utile dans des situations très diverses, nous ne sommes pas égaux et pas tous sujets aux mêmes situations ou sensibles aux mêmes contextes.

3. Pourquoi est-ce vital ?

Chers fr et sœurs, pour comprendre pourquoi la MDS est si importante, il suffit de se poser la question des conséquences de son absence :

- Au niveau des relations avec les autres : Relations brisées.
- Au niveau personnel : Perte de paix intérieure.
- Mais aussi, le manque de MDS, c'est la porte ouverte à d'autres péchés (violence verbale ou physique, mais aussi justification).

La Bible illustre très bien ce qui se passe au niveau personnel en utilisant une **image forte** en Proverbes 25:28 que nous avons déjà évoqué, mais que nous

allons relire.

« Comme une ville forcée et sans murailles, Ainsi est l'homme qui n'est pas maître de lui-même. »

Sans murailles, nous laissons accès au danger extérieur, aux attaques de Satan, aux provocations. Nous dépendons des autres. Nous n'avons pas de force intérieure capable de nous imposer le contrôle. Éphésiens 4:26-27 : « Si vous vous mettez en colère, ne péchez point; que le soleil ne se couche pas sur votre colère, et ne donnez pas accès au diable. »

4. Comment développer la MDS ?

Chers frères et sœurs, vous l'avez compris, je suis convaincu qu'il faut s'exercer à la MDS. Mais comme pour tout dans notre vie de chrétien, la notion d'exercice ou de travail est juste et Biblique, mais pas suffisante ou complète, car il ne faut pas sous-estimer la part d'action du Saint Esprit. Nous revenons ainsi aussi à cette notion de fruit de l'Esprit qui nous conduit dans ces 2 jours de convention.

Seulement avec nos forces, nous n'y arriverons pas, ou ce sera un travail pénible, difficile, imparfait.

Philippiens 4:13 : « *Je puis tout par celui qui me fortifie* ».

Chers frères et sœurs, avant de conclure, laissez moi présenter 4 pratiques concrètes pour nous aider dans notre vie de tous les jours :

- C'est pourquoi Jacques nous donne un conseil en Jacques 1:19 :
  « Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. »
- **Prier** : Matthieu 26:41 *« Veillez et priez, afin que vous ne tombiez pas dans la tentation; l'esprit est bien disposé, mais la chair est faible ».*
- **Filtrer ses pensées**, penser aux bonnes choses : Philippiens 4:8. *« 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 est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »*

- **S'entourer** : Hébreux 10:24-25. *« Veillons les uns sur les autres, pour nous exciter à la charité et aux bonnes œuvres.* https://saintebible.com/hebrews/10-25.htm*N'abandonnons pas notre assemblée, »*
- **Se nourrir de la Parole** : Psaume 119:10-11. *« Je te cherche de tout mon cœur: Ne me laisse pas égarer loin de tes commandements! Je serre ta parole dans mon cœur, Afin de ne pas pécher contre toi. »*

Conclusion

Chers frères et sœurs,

Pour conclure, je ne vais pas rappeler ce que j'ai dit. Vous l'avez compris, ce fruit est essentiel, car il est l'expérience d'une liberté, et rappelons que c'est ce à quoi nous appelle notre Sauveur Jésus-Christ : La liberté. Oui, être maitre de soi-même, c'est une forme de liberté : la liberté de choisir. Quel sentiment puissant !

Ainsi, chers fr et sœurs, j'aimerai vous souhaiter mes 4 vœux :

1. Que Dieu, par son Esprit nous accompagne et nous permette de ressentir cette liberté.
2. Qu'Il nous montre nos péchés et nos faiblesses pour nous montrer ce sur quoi nous devons encore changer (par le travail, mais pas seulement !).
3. Que nous puissions tous briller par Son Esprit qui nous permet aussi de garder le contrôleet nous aide à refléter Sa grandeur et Son amour.
4. Et qu'ainsi, la Gloire Lui soit aussi rendue par nos vies qui témoignent de Son action en nous,

AMEN

Copyright © Association des Etudiants de la Bible