

Développez la maîtrise de soi




“

"Une ville forcée et sans murailles, tel est l'homme qui n'est point maître de lui-même."

Proverbes 25.28

La maîtrise de soi procure une sensation agréable d'aptitude. Comme une voiture dont le moteur a été réglé avec précision, vous n'avez aucun mal à garder le bon cap. La maîtrise de soi engendre la confiance et un sentiment intérieur de sécurité.



“La course dans laquelle nous sommes engagés est infiniment plus importante que n'importe quel événement sportif sur la terre.”

La maîtrise de soi et la discipline personnelle sont aussi des facteurs déterminants pour tous les succès que vous désirez remporter dans cette vie. Sans discipline, vous n'accomplirez probablement rien qui ait une valeur durable.

C'est ce qu'a compris l'apôtre Paul lorsqu'il a écrit : "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" ([1 Corinthiens 9.25](#)).

Les athlètes olympiques s'entraînent pendant des années pour avoir une chance de connaître un bref moment de gloire. Mais la course dans laquelle nous sommes engagés est infiniment plus importante que n'importe quel événement sportif sur la terre. La maîtrise de soi n'est donc pas une qualité facultative pour les chrétiens.

Comment peut-on l'acquérir ?

Admettez que vous avez un problème. Pour apprendre la maîtrise de soi, je dois commencer par regarder en face ce que Dieu a déclaré à mon sujet : je suis responsable de mon comportement. [Jacques 1.14](#) nous dit : "Lorsque nous sommes tentés, ce sont les mauvais désirs que nous portons en nous qui nous attirent et nous séduisent". Comprenez-vous le sens de ces paroles ? Jacques affirme ici que vous agissez de telle et telle manière parce que vous y trouvez du plaisir. Quand je fais quelque chose que je sais être mauvais pour moi, je le fais parce que cela me plaît. Je veux le faire, j'obéis à un désir intérieur.

Voulez-vous être davantage maître de vous-même ? Reconnaissez que vous avez un

problème et soyez précis. Commencez par prier spécifiquement pour les domaines où vous rencontrez des difficultés.

Mettez votre passé derrière vous : "[...] oubliant ce qui est derrière moi, et tendant toute mon énergie vers ce qui est devant moi, je poursuis ma course vers le but..." ([Philippiens 3.13-14](#)).

Ce verset dénonce une idée erronée qui vous empêchera d'apprendre à vous dominer, selon laquelle un échec en entraîne un autre.

Un échec passé ne veut pas dire que vous ne pourrez jamais changer. Par contre, si vous vous concentrez sur vos manquements passés, vous avez toutes les chances d'entrer dans ce cercle vicieux. C'est comme si vous conduisiez une voiture en regardant constamment dans le rétroviseur. Vous ne manquerez pas d'entrer en collision avec ce qui est devant vous. Demandez à Dieu de vous aider à mettre votre passé derrière vous.

Une action pour aujourd'hui

Cette pensée vous a parlé ? Décidez de la mettre en pratique et développez la maîtrise de soi.

Rick Warren [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



7 PARTAGES