



MAÎTRISE DE SOI : UN CHANGEMENT DE L'INTÉRIEUR

Bien souvent, nos bonnes intentions n'aboutissent pas.

Peut-être avons-nous prévu de manger plus sainement, mais nous avons fini les biscuits. Ou nous voulions faire de l'exercice, mais nous avons éteint le réveil et sommes retournés dormir. Peut-être avons-nous prévu de lire la Bible, de passer du temps avec notre conjoint ou de visiter quelqu'un qui avait besoin d'encouragement. Mais l'étude biblique est restée inachevée, le temps avec notre conjoint n'a jamais été planifié, et la visite n'a pas eu lieu.

Ou peut-être s'agit-il d'un péché que nous essayons de vaincre. Nous voulons arrêter de médire, mais les paroles sortent quand même. Nous voulons être plus patients, mais nous réagissons avec colère.

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de faire le mal et de commencer à faire ce qui est bien ?

Un autre disciple de Jésus a posé la même question :

Car je ne sais pas ce que je fais : je ne fais point ce que je veux, et je fais ce que je hais ...

Ce qui est bon, je le sais, n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans ma chair : j'ai la volonté, mais non le pouvoir de faire le bien.

Car je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas ..

(Romains 7:15, 18-19)

Heureusement, dans les versets 24 et 25, Paul nous donne la réponse à ce combat :

Misérable que je suis ! Qui me délivrera du corps de cette mort ? Dieu merci !

La réponse se trouve en Jésus-Christ notre Seigneur.

La solution de Paul n'était pas un meilleur agenda, se lever plus tôt ou retirer toute la malbouffe de sa maison. Essayer plus fort ne suffisait pas.

Il avait besoin de Jésus.

Nous ne pouvons pas non plus nous détourner du péché ni opérer un changement durable par notre seule volonté.

La maîtrise de soi est un fruit de l'Esprit Saint (Galates 5:22-23). Un fruit ne pousse pas parce qu'une branche s'efforce davantage, mais parce qu'elle reste attachée à l'arbre.

De même, la maîtrise de soi se développe à mesure que nous restons proches de Jésus. Ce faisant, Dieu nous donne le désir et la force de faire ce qui lui plaît (Philippiens 2:12-13).

Cela ne signifie pas que nous restons inactifs. Nous choisissons toujours d'obéir. Nous prenons des décisions judicieuses. Nous nous détournons de la tentation. Nous cultivons de bonnes habitudes. Vous trouverez ci-dessous une liste de conseils pratiques pour développer votre maîtrise de soi. Cependant, ces conseils ne seront efficaces que si nous restons proches de Jésus et si nous le laissons agir dans nos cœurs et nos esprits.



MAÎTRISE DE SOI : UN CHANGEMENT DE L'INTÉRIEUR

Étapes pratiques pour la maîtrise de soi et un changement durable

1. Commencez avec Dieu

Avant d'essayer un changement, demandez à Dieu ce qu'il souhaite changer dans votre vie. Demandez-lui la sagesse pour établir un plan .

Plus que de chercher à changer nos comportements, cherchons Jésus. Consacrez du temps à l'adoration, à la prière et à la lecture de la Bible. Continuez à lui confier votre vie.

Lorsque vous échouez, revenez à Dieu. Confessez vos fautes, recevez son pardon et demandez-lui son aide.

2. Plus facile de faire le bon choix

Placez ce dont vous avez besoin là où vous pouvez le voir. Si vous voulez lire la Bible le matin, mettez-la à portée de vue. Si vous voulez faire de l'exercice, préparez vos chaussures et vêtements la veille.

Éloignez ce qui mène à la tentation. Si votre téléphone vous fait perdre du temps, mettez-le dans une autre pièce. Si certaines personnes, lieux ou activités vous entraînent au péché, faites un plan pour les éviter.

De petits changements dans votre maison, votre emploi du temps et vos amitiés peuvent faire une grande différence.

3. Commencez petit et soyez fidèle

N'essayez pas de tout changer en un jour. Choisissez une petite action que vous pouvez accomplir chaque jour.

Au lieu de dire « Je lirai toute la Bible », commencez par lire quelques versets chaque jour.

Au lieu de dire « Je ne me mettrai jamais en colère », commencez par prier et respirer profondément lorsque vous vous sentez en colère.

Au lieu de dire : « Je ferai de l'exercice tous les jours pendant une heure », commencez par une courte promenade.

Une courte promenade quotidienne est meilleure pour notre santé qu'une séance d'entraînement intense planifiée et jamais réalisée.

4. Faites un plan clair

Décidez de ce que vous ferez, quand vous le ferez et où vous le ferez.

Par exemple:

- Je lirai ma Bible pendant dix minutes après mon réveil.
- Je prierai avec mon conjoint après le dîner.
- Je rangerai mon téléphone quand je serai avec mes enfants.
- Je ferai une petite promenade tous les matins avant d'aller travailler.

Un plan clair nous aide à agir même lorsque nous manquons de motivation.



MAÎTRISE DE SOI : UN CHANGEMENT DE L'INTÉRIEUR

5. Rappelez-vous qui vous êtes

Associer le changement de comportement souhaité à votre identité peut être utile.

Dites : Avec l'aide de Dieu, je deviens :

- une personne qui parle avec gentillesse.
- un mari, une femme, un parent ou un dirigeant fidèle.
- quelqu'un qui sait bien utiliser mon temps.

6. Demandez de l'aide ou faites-le avec un ami

N'essayez pas de grandir seul. Dites à une personne de confiance comment vous voulez progresser. Demandez-lui de prier pour vous et de vous encourager. Soyez honnête quand vous luttez .

Pensez à inviter un ami à faire des changements avec vous.



Réfléchir et Appliquer

AOÛT

Maîtrise de soi : un changement de l'intérieur

1. Comment pouvons-nous nous appuyer sur la force de Dieu lorsque nous essayons de changer ou de développer notre maîtrise de soi ?

Avez-vous un témoignage de la façon dont Dieu vous a fortifié ou aidé à grandir ?

2. Réfléchissez aux actions que vous avez choisies pendant la semaine de prière. Où en êtes-vous ?

Qu'est-ce qui vous aide à changer ? Qu'est-ce qui rend le changement difficile ?

Quelle mesure concrète pourriez-vous mettre en œuvre parmi les éléments de la liste ci-dessus pour progresser dans les domaines que vous souhaitez changer ?

3. Lisez Tite 2:11-12. Que nous enseigne ce passage sur le développement de la maîtrise de soi ?

Comment cela se compare-t-il à la façon dont les gens perçoivent généralement la maîtrise de soi ?

4. Comment la maîtrise de soi nous aide-t-elle à servir nos familles et nos communautés, et à bien gérer notre santé, notre temps, nos talents, notre argent et notre création ?

5. Lisez 1 Timothée 3:1–7 et Tite 1:7–9.

Pourquoi pensez-vous que Dieu exige des dirigeants qu'ils fassent preuve de maîtrise de soi ?

Que se passe-t-il lorsque les désirs, la colère, les paroles, l'argent ou le temps d'un dirigeant échappent au contrôle de Dieu ?

6. Lisez Hébreux 4:14-16 ; 1 Corinthiens 10:13 ; Philippiens 2:12-13.

Que nous enseignent ces versets sur l'aide de Dieu lorsque nous sommes tentés ou en difficulté ?

Que nous apprennent-ils sur notre responsabilité ?