



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

Que dit la Bible sur la maîtrise de soi (la tempérance) ? — Le Fondement · Écritures KJV avec numéros de Strong

THE FOUNDATION · THE ORIGINAL STUDY, SET IN THE ANCIENT ORDER

Tempérance — Doctrine biblique fondamentale

PAROLE D'OUVERTURE

Écoutez maintenant une parole qui fait grandement défaut. Le fruit de l'Esprit est la tempérance — le mot grec est egkrateia (G1466, tempérance), force intérieure, gouvernement de soi-même. Ce n'est pas la force qui prend une ville, c'est la force qui gouverne un esprit. Cette étude place devant vous deux voies. Regardez un roi qui ne put se gouverner lui-même : pour un jardin de légumes, il se coucha sur son lit, détourna son visage, et ne voulut manger aucune nourriture — et à la fin il se vendit lui-même. Et il n'est pas seul. Saül craignit le peuple. Balaam aima le salaire. Ève vit et prit. David envoya et prit. Chacun plaça quelque chose au-dessus de la voix de Dieu, et chacun se livra lui-même pour l'obtenir. Regardez ensuite le Fils. Il eut faim, et ne voulut point commander aux pierres. Il vit tous les royaumes, et ne voulut point se prosterner. Il fut insulté, et ne rendit pas l'insulte. Bien qu'il fût Fils, il apprit l'obéissance. Et voici votre consolation : ce gouvernement de soi-même n'est point votre œuvre à vous seul — c'est le fruit de son Esprit, et Dieu est fidèle pour vous faire trouver, avec la tentation, l'issue. Sondez cela.

TROIS QUESTIONS AUXQUELLES CETTE ÉTUDE RÉPOND :

1. Qu'est-ce que la tempérance, et d'où vient-elle ?
2. Comment une personne se vend-elle elle-même, à la manière dont Achab et Ésaü se sont vendus eux-mêmes ?
3. Qui est l'exemple parfait de la maîtrise de soi, et que produit la tempérance ?

MOTS-CLÉS GRECS

“Tempérance” — **G1466 egkrateia** — maîtrise de soi, continence, tempérance

le fruit de l'Esprit est la tempérance

“**tempérant**” — **G1467 egkrateuomai** — exercer la maîtrise de soi, se contenir, être tempérant
tout homme qui lutte pour la maîtrise est tempérant en toutes choses

“**sobrement**” — **G4996 sophronos** — sain d'esprit, avec modération, sobrement
la grâce nous enseigne à vivre sobrement dans le présent siècle

“**vendu**” — **G591 apodidomi** — à donner, à rendre, à vendre
Ésaï, pour un seul mets, vendit son droit d'aînesse

“**humilié**” — **G5013 tapeinoo** — à rendre bas, à abaisser, à humilier
il s'humilia lui-même, et se rendit obéissant jusqu'à la mort

“**Injurié**” — **G3058 loidoreo** — à reprocher, à outrager
quand on l'outrageait, il ne rendait pas l'outrage

MOTS-CLÉS HÉBREUX

“**vendu**” — **H4376 makar** — à vendre, à céder
tu t'es vendu pour faire ce qui est mal aux yeux de l'ÉTERNEL

(Mes pensées personnelles — makar (H4376, vendre) est le mot prononcé au sujet d'Achab ; apodidomi (G591, vendre) est le mot écrit au sujet d'Ésaï. Deux langues, un seul et même marché : une personne se livre elle-même pour la chose qu'elle désire. La tempérance consiste à se garder soi-même, afin de ne pas être vendu.)

ANCRE D'OUVERTURE

Galates 5:22-23 Mais le fruit de l'Esprit est la charité, la joie, la paix, la patience, la bonté, l'amour du bien, la fidélité, la douceur, la tempérance; **[G1466 egkrateia ■]** (23) La loi n'est point contre ces choses.

LA TEMPÉRANCE — LA MAÎTRISE DE SOI — EST FRUIT DE L'ESPRIT.

(Mes réflexions personnelles — remarquez où se situe la tempérance : parmi le fruit de l'Esprit. Ce n'est pas d'abord une œuvre de l'homme ; c'est du fruit. egkrateia (G1466, tempérance) est une force intérieure — soi-même gouverné. Là où l'Esprit habite, ce fruit croît, et contre de telles choses il n'y a pas de loi.)

I. QUAND LA MAÎTRISE DE SOI EST ABSENTE — ACHAB

A. 1 Rois 21:1-4 Il arriva, après ces choses, que Naboth, le Jizréélite, ayant une vigne à Jizréel, près du palais d'Achab, roi de Samarie (2) Achab parla à Naboth et lui dit: Donne-moi ta vigne, que j'en fasse un jardin de verdure; car elle est proche de ma maison; et, au lieu de cette vigne, je t'en donnerai une meilleure; ou, si cela te convient, je te donnerai de l'argent pour sa valeur. (3) Mais Naboth répondit à Achab: Que l'Éternel me garde de te donner l'héritage de mes pères! (4) Et Achab vint en sa maison tout chagrin et irrité de la parole que lui avait dite Naboth, le Jizréélite: Je ne te donnerai pas l'héritage de mes pères; et il se coucha sur son lit, détourna son visage et ne mangea rien.

PAS DE MAÎTRISE DE SOI — SON INCAPACITÉ À OBTENIR CE QU'IL VOULAIT LE RENDIT TRISTE, IRRITÉ, ET INCAPABLE DE MANGER.

B. 1 Rois 21:7 Alors Jézabel, sa femme, lui dit: Est-ce toi maintenant qui règnes sur Israël? Lève-toi, mange, et que ton cœur se réjouisse! Moi, je te donnerai la vigne de Naboth, le Jizréélite.

L'OFFRE DE JÉZABEL DE PASSER OUTRE À LA LOI DE DIEU ÉTAIT LA CHOSE MÊME QU'ATTENDAIT L'APPÉTIT CORROMPU D'ACHAB.

C. 1 Rois 21:20 Et Achab dit à Élie: M'as-tu trouvé, mon ennemi? Et il lui répondit: Je t'ai trouvé; parce que tu t'es vendu pour faire ce qui déplaît à l'Éternel. **[H4376 makar ■]**

AHAB S'EST VENDU POUR FAIRE CE QUI DÉPLAÎT À L'ÉTERNEL.

D. 1 Rois 21:25 En effet, il n'y avait eu personne comme Achab, qui se fût vendu pour faire ce qui est mauvais aux yeux de l'Éternel, selon que l'y incitait sa femme Jézabel; **[H4376 makar ■]**

IL N'Y AVAIT EU PERSONNE COMME ACHAB, QUI SE FÛT VENDU POUR FAIRE CE QUI EST MAUVAIS, INCITÉ PAR SA PROPRE FEMME.

(Mes pensées personnelles — un roi, et il ne pouvait pas se gouverner lui-même. Un royaume entier était à lui, pourtant un jardin de légumes l'a rendu déprimé et lui a ôté l'appétit. Le mot est makar (H4376, vendre) : il s'est vendu lui-même pour obtenir son désir. C'est la tempérance absente — l'homme ne possède pas le désir, le désir possède l'homme.)

II. LE MODÈLE DE SE VENDRE SOI-MÊME — TOUTE CHOSE VALORISÉE AU-DESSUS DE L'OBEÏSSANCE À DIEU

A. 1 Samuel 15:24 Alors Saül répondit à Samuel: J'ai péché; car j'ai transgressé le commandement de l'Éternel et tes paroles, parce que je craignais le peuple, et j'ai obéi à sa voix.

SAÛL ESTIMAIT LA CRAINTE ET LA LOUANGE DU PEUPLE PLUS QUE L'OBEÏSSANCE À LA VOIX DE DIEU.

B. 2 Pierre 2:15 Qui, ayant quitté le droit chemin, se sont égarés, en suivant la voie de Balaam, fils de Bosor, qui aima le salaire de l'iniquité, mais qui fut repris de son injustice;

BALAAM AIMA LE SALAIRE DE L'INIQUITÉ PLUS QUE L'OBEÏSSANCE À DIEU.

C. Genèse 3:6 Et la femme vit que le fruit de l'arbre était bon à manger, et qu'il était agréable à la vue, et que l'arbre était désirable pour devenir intelligent; et elle prit de son fruit et en mangea, et en donna aussi à son mari auprès d'elle, et il en mangea.

ÈVE A VALORISÉ L'APPARENCE DU FRUIT ET LE DÉSIR DE DEVENIR INTELLIGENTE PLUS QUE LA SOUMISSION À LA PAROLE DE DIEU.

D. 2 Samuel 11:2-4 Et il arriva, sur le soir, que David se leva de dessus son lit; et comme il se promenait sur la plate-forme du palais royal, il vit de cette plate-forme une femme qui se baignait, et cette femme était fort belle à voir. (3) Et David envoya demander qui était cette femme, et on lui dit: N'est-ce pas Bath-Shéba, fille d'Éliam, femme d'Urie, le Héthien? (4) Et David envoya des messagers, et l'enleva. Elle vint vers lui, et il coucha avec elle; or elle était nettoyée de sa souillure; puis elle s'en retourna dans sa maison.

DAVID PLAÇA LE PLAISIR DE SA COMPAGNIE AU-DESSUS DE L'OBEÏSSANCE AU COMMANDEMENT DE DIEU.

(Mes pensées personnelles — remarquez le motif unique dans quatre vies : Saül craignit, Balaam aima, Ève vit, David prit. Aucun d'eux n'y fut contraint. Chacun accorda à une chose plus de valeur qu'à la voix de Dieu, et se livra lui-même pour l'obtenir. La chose diffère ; le marché est le même.)

III. CHRIST — L'EXEMPLE PARFAIT DE LA MAÎTRISE DE SOI

A. Hébreux 5:8 Bien qu'étant Fils, a appris l'obéissance par les choses qu'il a souffertes

BIEN QU'ÉTANT FILS, A APPRIS L'OBEÏSSANCE PAR LES CHOSSES QU'IL A SOUFFERTES.

B. Philippiens 2:8 Et, revêtu de la figure d'homme, il s'est abaissé lui-même, en se rendant obéissant jusqu'à la mort, même jusqu'à la mort de la croix. **[G5013 tapeinoo ■]**

IL S'EST ABAISSÉ LUI-MÊME, EN SE RENDANT OBEÏSSANT JUSQU'À LA MORT, MÊME JUSQU'À LA MORT DE LA CROIX.

C. 1 Pierre 2:22-23 Lui qui n'a point commis de péché, et dans la bouche duquel il ne s'est trouvé aucune fraude; **[G3058 loidoreo ■]** (23) Qui, outragé, ne rendait point d'outrages; et maltraité, ne faisait point de menaces, mais s'en remettait à celui qui juge justement;

OUTRAGÉ, IL NE RENDAIT POINT D'OUTRAGES, MAIS S'EN REMETTAIT À CELUI QUI JUGE JUSTEMENT.

(Mes pensées personnelles — Achab avait un royaume et aucune maîtrise sur lui-même ; le Fils avait toute puissance et une pleine maîtrise. Il s'est humilié — tapeinoo (G5013, rendre bas). Il a été insulté — loidoreo (G3058, injurier) — et n'a pas répondu. La maîtrise de soi n'est pas une faiblesse ; c'est la force inclinée à la volonté de Dieu, même jusqu'à la mort.)

IV. CE QUE PRODUIT LA TEMPÉRANCE — LE FRUIT ET LA COURONNE

A. 2 Pierre 1:5-6 Ainsi, y apportant tout votre zèle, ajoutez à votre foi la vertu, et à la vertu la science; **[G1466 egkrateia ■]** (6) Et à la science la tempérance; et à la tempérance la patience; et à la patience la piété;

LA TEMPÉRANCE EST AJOUTÉE À LA SCIENCE, ET DE LA TEMPÉRANCE VIENT LA PATIENCE, ET DE LA PATIENCE, LA PIÉTÉ.

B. 1 Corinthiens 9:24-25 Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans la lice, courent tous, mais un seul remporte le prix? Courez de telle sorte que vous le remportiez. **[G1467 egkrateuomai ■]** (25) Tout homme qui combat, s'abstient de tout; et ces gens-là le font pour avoir une couronne corruptible, mais nous pour une incorruptible.

TOUT HOMME QUI COMBAT S'ABSTIENT DE TOUT, POUR UNE COURONNE INCORRUPTIBLE.

C. Tite 2:11-12 Car la grâce de Dieu, pour le salut de tous les hommes, a été manifestée; **[G4996 sophronos ■]** (12) Et elle nous enseigne à renoncer à l'impiété et aux convoitises mondaines, et à vivre, en ce présent siècle, dans la tempérance, dans la justice, et dans la piété;

LA GRÂCE ELLE-MÊME NOUS ENSEIGNE À RENONCER AUX CONVOITISES MONDAINES ET À VIVRE, EN CE PRÉSENT SIÈCLE, DANS LA TEMPÉRANCE.

(Mes pensées personnelles — remarquez l'ordre : la tempérance s'ajoute à la connaissance, et la patience se construit sur la tempérance. Et la grâce enseigne : la même grâce qui apporte le salut nous enseigne à dire non aux convoitises mondaines et à vivre sobrement — sophronos (G4996, sobrement), avec un esprit sain. Ceux qui courent pour une couronne périssable sont tempérants — egkrateuomai (G1467, être tempérant) — en toutes choses ; combien plus le devrions-nous être, pour une couronne impérissable.)

BOUCHE DE DEUX — LA PAROLE VENDUE : MAKAR (H4376, VENDRE) ET APODIDOMI (G591, VENDRE)

A. 1 Rois 21:20 Et Achab dit à Élie: M'as-tu trouvé, mon ennemi? Et il lui répondit: Je t'ai trouvé; parce que tu t'es vendu pour faire ce qui déplaît à l'Éternel. **[H4376 makar ■]**

UN ROI SE VENDIT POUR UNE VIGNE DE LÉGUMES.

B. Hébreux 12:16-17 A ce qu'il n'y ait point de fornicateur, ni de profane comme Ésaü, qui, pour un mets, vendit son droit d'aînesse. **[G591 apodidomi ■]** (17) Car vous savez que voulant, même après cela, hériter de la bénédiction, il fut rejeté, car il n'obtint pas un changement de résolution, quoiqu'il le demandât avec larmes.

UN FILS PREMIER-NÉ VENDIT SON DROIT D'AÎNESSE POUR UN METS, ET HÉBREUX AJOUTE CE QUE LES ROIS NE DISENT PAS — LES LARMES QUI NE PURENT RACHETER L'ÉCHANGE.

(Mes réflexions personnelles — de tous les hommes de cette étude, le mot vendu n'est écrit qu'à propos de deux seulement : Achab et Ésaü. Un roi a échangé la justice contre un jardin potager ; un premier-né a échangé son héritage contre un simple repas. Le livre des Rois termine Achab par le jugement, mais seule l'épître aux Hébreux suit Ésaü plus loin — jusqu'au jour où il tenta de retrouver la bénédiction avec des larmes, et ne trouva aucune place pour la repentance. Ne te vends pas toi-même ; certains marchés ne peuvent être rachetés.)

C. Ecclésiaste 4:12 Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux lui pourront résister; et la corde à trois cordons ne se rompt pas si tôt.

LES DEUX LUI POURRONT RÉSISTER + ET LA CORDE À TROIS CORDONS NE SE ROMPT PAS SI TÔT.

L'OMBRE ET L'ACCOMPLISSEMENT — LA TRIPLE CONVOITISE, ET L'OBÉISSANCE D'UN SEUL

Shadow Genèse 3:6 Et la femme vit que le fruit de l'arbre était bon à manger, et qu'il était agréable à la vue, et que l'arbre était désirable pour devenir intelligent; et elle prit de son fruit et en mangea, et en donna aussi à son mari auprès d'elle, et il en mangea.

LE PREMIER ÉCHEC DE LA MAÎTRISE DE SOI : LA NOURRITURE, LES YEUX ET LE DÉSIR DE DEVENIR INTELLIGENT.

1 Jean 2:16 Car tout ce qui est dans le monde, la convoitise de la chair, la convoitise des yeux, et l'orgueil de la vie, ne vient point du Père, mais du monde.

LES MÊMES TROIS SONT MENTIONNÉS À NOUVEAU.

Fulfillment Matthieu 4:3-4 Et s'étant approché de lui, le tentateur lui dit: Si tu es le Fils de Dieu, dis que ces pierres deviennent des pains. (4) Mais Jésus répondit: Il est écrit: L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

Matthieu 4:8-10 Le diable le mena encore sur une montagne fort haute, et lui montra tous les royaumes du monde et leur gloire; (9) Et lui dit: Je te donnerai toutes ces choses, si, te prosternant, tu m'adores. (10) Alors Jésus lui dit: Arrière, Satan; car il est écrit: Tu adoreras le Seigneur ton Dieu, et tu le serviras lui seul.

TENTÉ DANS L'APPÉTIT ET DANS LE DÉSIR DES YEUX, IL RÉPONDIT PAR LA PAROLE ET N'ADORA QUE DIEU SEUL.

Romains 5:19 Car, comme par la désobéissance d'un seul homme plusieurs ont été rendus pécheurs, ainsi par l'obéissance d'un seul plusieurs seront rendus justes.

PAR LA DÉSOBÉISSANCE D'UN SEUL HOMME PLUSIEURS ONT ÉTÉ RENDUS PÉCHEURS ; PAR L'OBÉISSANCE D'UN SEUL PLUSIEURS SERONT RENDUS JUSTES.

(Mes réflexions personnelles — les trois mêmes portes : la chair, les yeux, l'orgueil de la vie. À l'arbre, la femme vit, désira, prit et mangea. Dans le désert, le Fils fut tenté aux mêmes portes, et répondit à chacune, Il est écrit. Là où le premier homme tomba, l'obéissance d'un seul a rendu justes plusieurs.)

FERMETURE

1 Corinthiens 10:13 Aucune tentation ne vous est survenue, qui n'ait été une tentation humaine. Or, Dieu est fidèle, et il ne permettra point que vous soyez tentés au-delà de vos forces; mais avec la tentation il vous en donnera aussi l'issue, afin que vous puissiez la supporter.

DIEU EST FIDÈLE, ET AVEC LA TENTATION IL DONNERA AUSSI L'ISSUE.

2 Pierre 1:6 Et à la science la tempérance; et à la tempérance la patience; et à la patience la piété;

[G1466 egkrateia 🏹]

À LA TEMPÉRANCE LA PATIENCE + À LA PATIENCE LA PIÉTÉ.

(Mes pensées personnelles — voici l'étude entière en une seule ligne : la tempérance, egkrateia (G1466, tempérance), est un fruit de l'Esprit — toi-même gouverné par sa force. Achab s'est vendu lui-même, makar (H4376, vendre) ; Ésaïe a vendu son droit d'aînesse ; Saül, Balaam, Ève et David ont chacun estimé une chose au-dessus de la voix de Dieu. Mais le Fils s'est gouverné lui-même jusqu'à la mort, et par l'obéissance d'un seul plusieurs sont faits justes. Et Dieu est fidèle : tu ne seras pas tenté au-delà de ce que tu peux supporter, et avec la tentation il fera une issue. Ajoute la tempérance à ta connaissance, et cours pour la couronne incorruptible.)

QUIZ D'ENTRAÎNEMENT

1. Galates 5:22-23 — Mais le fruit de l'Esprit est la charité, la joie, la paix, la patience, la bonté, l'amour du bien, la fidélité, la douceur, et :

- a) la sagesse
- b) tempérance
- c) connaissance

2. 1 Rois 21:20 — Tu t'es vendu pour :

- a) faire ce qui déplaît à l'Éternel
- b) commettre le mal aux yeux du peuple
- c) marche dans la voie de tes pères

3. 1 Samuel 15:24 — Saül répondit : J'ai transgressé le commandement de l'Éternel, parce que :

- a) J'ai craint l'Éternel, et j'ai obéi à sa voix
- b) le peuple prit du butin
- c) j'ai craint le peuple, et j'ai obéi à sa voix

4. 2 Pierre 2:15 — Balaam, fils de Bosor, aima :

- a) les récompenses de la divination
- b) la bonne manière
- c) le salaire de l'iniquité

5. 1 Pierre 2:23 — Qui, outragé,

- a) ne rendait point d'outrages
- b) répondu de nouveau
- c) ne les laissa pas

6. Hébreux 12:16 — Ésaü, pour un mets, vendit :

- a) sa bénédiction
- son droit d'aînesse
- c) son héritage

7. 1 Corinthiens 10:13 — Dieu est fidèle, qui avec la tentation vous donnera aussi :

- une issue
- b) un lieu de repentance
- c) une fin du péché

ANSWER KEY : 1-b, 2-a, 3-c, 4-c, 5-a, 6-b, 7-a

COMMENT CETTE ÉTUDE SE RAMIFIE

→ **COMMENT LES VENDUS SONT RACHETÉ : ACHAB ET ÉSAÛ SE SONT VENDUS EUX-MÊMES, MAIS VOUS AVEZ ÉTÉ ACHETÉS À PRIX (1 CORINTHIENS 6:20) — VENDU AU PÉCHÉ (ROMAINS 7:14), ET POURTANT RACHETÉS DE LA MALÉDICTION (GALATES 3:13).**

→ **COMMENT LA VILLE EST GARDÉE : CELUI QUI N'A PAS D'EMPIRE SUR SON ESPRIT EST COMME UNE VILLE DÉMOLIE, SANS MURAILLES (PROVERBES 25:28) ; ET CELUI QUI DOMINE SON ESPRIT VAUT MIEUX QUE CELUI QUI PREND UNE VILLE (PROVERBES 16:32).**

→ **COMMENT LA COURSE SE COURT : ÊTRE TEMPÉRANT EN TOUTES CHOSES CONDUIT À COURIR AVEC PATIENCE LA COURSE QUI NOUS EST PROPOSÉE, AYANT LES YEUX FIXÉS SUR JÉSUS (HÉBREUX 12:1-2).**

→ **COMMENT L'ÉCHELLE MONTE : À LA CONNAISSANCE LA TEMPÉRANCE, À LA TEMPÉRANCE LA PATIENCE, À LA PATIENCE LA PIÉTÉ (2 PIERRE 1:5-7) — AFIN QUE VOUS NE SOYEZ NI OISIFS NI STÉRILES (2 PIERRE 1:8).**

COMMENT LES TENTÉS SONT SECOURUS : PUISQU'IL A LUI-MÊME SOUFFERT ÉTANT TENTÉ, IL PEUT SECOURIR CEUX QUI SONT TENTÉS (HÉBREUX 2:18) — TENTÉ EN TOUTES CHOSES COMME NOUS, SANS PÉCHÉ (HÉBREUX 4:15).

→ **COMMENT LA GRÂCE ENSEIGNE : VIVRE SOBREMENT CONDUIT À ATTENDRE CETTE BIENHEUREUSE ESPÉRANCE, ET L'APPARITION GLORIEUSE (TITE 2:13) — UN PEUPLE PARTICULIER, ZÉLÉ POUR LES BONNES ŒUVRES (TITE 2:14).**

SOURCES & CREDITS

Scripture: Bible Ostervald (Public Domain) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).