

CHOISIR LA TEMPERANCE



Alors qu'aujourd'hui certains aiment se défouler, s'amuser jusqu'à l'excès, la tempérance nous invite à vivre avec une certaine retenue, à une maîtrise de soi-même pour éviter les comportements débordants voire de mauvais goût.

Le pape François nous le rappelle : la tempérance c'est un peu comme la sobriété heureuse. Et c'est une qualité régulièrement louée dans la Bible, ainsi dans l'Ecclésiastique : « Ne vous abandonnez pas dans votre puissance aux mauvais désirs de votre cœur » (Si V, 2).

« Par la tempérance, l'homme recherche au plus haut point la sérénité de l'âme »
Saint Ambroise



DANS LA BIBLE

Matthieu 5, 39-40

« Moi, je vous dis de ne pas résister au méchant. Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, présente-lui aussi l'autre. Si quelqu'un veut plaider contre toi, et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau. »



ENTRAINE-TOI !

Lors de ta prochaine compétition, travaille sur la maîtrise de soi : respect absolu de l'arbitre, pas de paroles ou comportements excessifs. Et si à la fin de la compétition un des prix remis était celui de la tempérance, témoignage de fair play, de respect de l'adversaire et du public ?



SAINT FRANCOIS D'ASSISE, UN SANS SUPERFLU NI EXCES

Son témoignage de vie, sa manière de s'habiller d'une grande simplicité ou de se comporter avec les plus pauvres nous montre une manière radicale de vivre la tempérance. En posant un regard d'amour sur tous les éléments de la création, y compris la nature, il a également transmis un message de paix, une invitation pour tous les sportifs à regarder son prochain comme son frère.



**Doux saint Joseph,
Obtiens-moi de diffuser comme fruit de la tempérance
la joie divine de l'Évangile
et, par mes actes autant que mes paroles, d'imiter,
comme tu le fis,
Jésus en tout.**



ALLER PLUS LOIN AVEC...

Michel BOUREZ

Champion de surf
partage avec nous
parle de la
tempérance dans le
surf.



Abel CHEE AYE et Abel TERIITEMATAUA

les deux grands champions de va'a
partagent avec nous sur la tempérance.



Et toi ?

- ✚ Qu'est-ce que pour toi la tempérance ?
- ✚ Comment pourrais-tu vivre la tempérance à la maison, à l'école, avec les copains, dans le groupe de jeunes ?
- ✚ En quoi St François d'Assise et Saint Joseph sont des exemples mêmes de la tempérance ?