

La tempérance

La Tempérance est la vertu par laquelle nous réfréons les désirs désordonnés des jouissances sensibles et nous usons avec modération des biens temporels.

CATECHISME DE SAINT PIE X

La vertu de TEMPÉRANCE. C'est la vertu qui, en vue de nous modérer et nous tempérer en nos initiatives et activités, nous fait réfréner et maîtriser les désirs désordonnés, afin d'en proportionner l'usage par rapport aux biens supérieurs. Cette vertu retourne particulièrement du don de SAGESSE.

ABBE LUCIEN ARENE

MANUEL D'INSTRUCTION ET D'EDUCATION RELIGIEUSES

Je ne connais pas de remède plus efficace aux attaques de la concupiscence que la passion de mon Seigneur Jésus-Christ.

SAINT AUGUSTIN

L'homme tempérant dans les choses de cette vie trouve sa règle confirmée par les deux Testaments: il n'en aime aucune, il ne pense pas devoir les désirer pour elles-mêmes, mais il s'en sert autant qu'il faut pour les nécessités de cette vie et de ses tâches, avec la modération de l'usager, et non avec la passion de l'amant.

SAINT AUGUSTIN

A la tempérance appartient " la grâce de la modération".

SAINT AMBROISE

On ne peut être vraiment prudent, ni vraiment juste, ni vraiment fort, si l'on ne possède pas aussi la vertu de tempérance. On peut dire que cette vertu conditionne indirectement toutes les autres vertus. Mais il faut dire aussi que toute les autres vertus sont indispensables pour que l'homme soit tempérant (ou sobre).

JEAN PAUL II

Soyez sages et sobres en vue de la prière.

SAINT PIERRE

1 ERE EPITRE , 4,7

La vertu de tempérance permet à chaque homme de faire triompher son moi supérieur sur son moi inférieur. Est-ce là une humiliation de notre corps ? Une diminution ? Non, au contraire ! Cette maîtrise met en valeur le corps. La vertu de tempérance fait en sorte que le corps et nos sens trouvent la juste place qui leur revient dans notre être humain. Possède la vertu de tempérance celui qui sait se maîtriser, celui qui ne permet pas à ses passions de l'emporter sur la raison, sur la volonté et aussi sur le cœur.

JEAN-PAUL II

22 NOVEMBRE 1978

Parce que les passions de l'appétit sensible sont en lutte perpétuelle contre l'ordre de la raison, nous devons contrôler strictement nos appétits inférieurs. Sinon, ils deviendront incontrôlables et neutraliseront tous nos efforts pour être bons. D'où le besoin que nous avons d'habitus pour maintenir l'ordre dans le ménage de notre vie morale. La Tempérance est un habitus qui modère et réfrène le plaisir qui accompagne l'usage de la boisson, de la nourriture, et de la fonction génésique. Notre conduite, en cela comme ailleurs, doit être en harmonie avec la raison droite.

Si les vertus intellectuelles rectifient notre raison, il reste que notre volonté humaine rencontrera deux obstacles dans la poursuite du bien raisonnable. Premièrement, la volonté peut être entraînée par un objet de plaisir qui dévie de la rectitude de la raison; cet obstacle est surmonté par la vertu de Tempérance. Deuxièmement, la volonté peut être détournée de la poursuite du bien raisonnable par une difficulté qui se présente. Pour surmonter cet obstacle, la force d'âme est nécessaire .

MERE R.F. BRENNAN, O.P.

Elle s'est manifestée la grâce de Dieu, source de salut pour tous les hommes; elle nous enseigne à renoncer à l'impiété et aux convoitises mondaines, et à vivre dans le siècle présent avec tempérance, justice et piété, en attendant la bienheureuse espérance et l'apparition glorieuse de notre grand Dieu et Sauveur Jésus-Christ, qui s'est donné lui-même pour nous, afin de nous racheter de toute iniquité et de se faire, en nous purifiant, un peuple qui lui appartienne, et qui soit zélé pour les bonnes oeuvres.

SAINT PAUL

EPITRE A TITE, 2,12

Par la tempérance, l'homme recherche au plus haut point la sérénité de l'âme.

SAINT AMBROISE

Nul ne peut servir deux maîtres. On ne peut, à la fois, idolâtrer chaque soir la télévision et découvrir dans la prière la splendeur de Dieu, dévaliser les supermarchés par des achats effrénés et adorer l'Amour crucifié, fonder le bonheur conjugal sur la pilule et l'édifier sur le Christ, manger tous les jours plus qu'à sa faim et trouver dans l'Eucharistie sa nourriture, aller de soirée en surboum et recevoir de Dieu la joie de son cœur. Il faut choisir.

MGR ANDRE MUTIEN LEONARD

EVEQUE DE NAMUR

Le but que se propose la tempérance est de modérer (le mot est important) l'attrait au plaisir sensible pour le contenir dans les limites de l'honnêteté. Et elle concernera en particulier les deux grandes fonctions organiques de la vie naturelle liées à la conservation de l'espèce (nutrition et reproduction). Chacun sait en effet qu'à ses deux fonctions est attaché un certain plaisir, honnête en soi quand il est lié à une fin honnête, c'est à dire une fin réglée par les prescriptions de la droite raison et de la foi. (...)

Nous savons tous que bien souvent, les péchés consistent en un dérèglement d'actions qui en soit ne seraient pas mauvaises si elles étaient bien ordonnées. Si manger est bon en soi ; manger trop (ou trop peu d'ailleurs), ou manger à des moments indus corrompent la bonté de l'acte et le transforment en un acte mauvais. C'est pourquoi la vertu de tempérance va nous aider à "modérer" l'usage de choses bonnes en soi, de manière à se préserver des excès si facilement atteints.

Du côté pratique, cette tempérance passera souvent par une certaine mortification afin de nous aider à bien garder le contrôle de la raison sur nos passions. Cette mortification par exemple nous demandera de ne pas boire jusqu'à l'extrême limite raisonnable (avant de tomber dans l'ivresse) ou encore de ne pas nous laisser aller à manger "quand il nous plaît" sans aucune règle, mais au contraire à essayer de nous réguler (ne pas manger entre les repas, par exemple) afin de mieux contrôler nos désirs (que l'esprit soit maître de la chair, et non l'inverse). De la même manière, une mortification de la curiosité, de la vue (TV, internet, affiches publicitaires...), de l'imagination et de nos conversations est bien nécessaire pour se protéger contre les péchés liés aux 6ème et 9ème commandements. Il s'agit là encore, de s'assurer que "frère âne" (le corps) soit bien obéissant à notre droite raison. Les cinq sens sont des fenêtres par lesquelles peuvent facilement rentrer bien des démons. Il est bon également de redresser ses intentions et de s'assurer que nos actions soient bien conformes à la volonté de Dieu (faire l'exercice de la présence de Dieu). Enfin, un amour authentique (amour de bienveillance qui souhaite tout d'abord le bien à la personne aimée, et non un amour de concupiscence) nous aide à accomplir nos devoirs selon la volonté divine (Dieu étant le plus grand bien que nous puissions souhaiter à notre prochain, à commencer par notre premier prochain qui est nous-même) et à ne jamais enfreindre ses lois.

ABBE HUBERT BIZARD, FSSP

LA LETTRE DE DOMVS CHRISTIANI N°36 DE JUIN 2004

La tempérance règle aussi les mouvements du corps en lui-même, par la modestie et les mouvements de la langue, par la réserve et le silence; elle règle enfin les mouvements du corps vers les choses créées, par la discrétion, la pauvreté et l'économie.

SŒUR MARIE LATASTE

Conduisez-vous selon l'esprit et vous n'accomplirez point les désirs de la chair. Car la chair s'élève contre l'esprit et l'esprit contre la chair ; de sorte que vous ne fassiez pas les choses que vous voulez.

SAINT PAUL

LETTRES AUX GALATES, 5,17

La volupté est l'hameçon de tous les vices ; c'est un hameçon pour prendre les cœurs vils et faibles.

SAINT GREGOIRE DE NAZIANCE

Le jeûne produit les pensées chastes, les volontés raisonnables et droites, les conseils les plus salutaires : par cette affliction volontaire, la chair meurt aux concupiscences et l'esprit se renouvelle par les vertus.

SAINTE LEON, PAPE

Le péché d'intempérance - par son dérèglement des désirs naturels et sa recherche de convoitises à assouvir – atteint l'homme dans sa dignité car il a pour matière les plaisirs qui lui sont communs avec les animaux. La grandeur et la beauté de l'homme résident dans sa capacité par la raison à réguler ses désirs. L'intempérant est esclave de ses convoitises.

ABBE THIERRY FARENC

QUATRE VERTUS POUR UN CHEMIN D'EXCELLENCE

La concupiscence est un mal qui torture l'âme en lui donnant une soif et un désir continuel des choses d'ici-bas qui ne sauraient la remplir et la rassasier. Elle devient la proie des ennuis, des chagrins, des déceptions, des craintes et de mille douleurs.

ABBE BARBIER

LES TRESORS DE CORNELIUS A LAPIDE

L'humilité et la pureté des mœurs sont comme deux ailes qui élèvent l'âme à Dieu et vont presque jusqu'à la diviniser.

SAINTE PADRE PIO

Nous devons travailler à recréer librement cet esprit de sympathie et d'entraide que la force des choses imposait à nos aïeux, de telle sorte que le progrès des techniques, du bien-être et de la sécurité n'ait pas pour rançon l'affaiblissement de ces échanges humains sans lesquels la vie perd sa ferveur et sa plénitude. Faute de quoi nous irons en droite ligne vers le règne du matérialisme, de la solitude, de l'insatisfaction et de l'ennui.

GUSTAVE THIBON

L'EQUILIBRE ET L'HARMONIE

La civilisation du surmenage est aussi celle de l'ennui. La trépidation amène une érosion de la vie profonde qui se traduit par le sentiment angoissé du vide et par l'inertie affective. L'unique solution réside en ceci : bien user de ce capital qui, loin de produire des intérêts, ira en diminuant jusqu'à notre mort : le temps. La question cruciale est donc celle de l'emploi du temps, ce qui implique une saine hiérarchie des valeurs et une solide éducation de la liberté.

GUSTAVE THIBON