

# **Eduquer à la tempérance et à la sobriété (2)**

"Celui qui est maître de lui-même dispose de merveilleuses possibilités pour se donner au service du prochain et à Dieu, et parvenir ainsi au plus grand bonheur possible sur cette terre". Deuxième volet de cet article consacré à l'éducation à la tempérance et à la sobriété.

02/03/2012

**Dans le climat familial**

L'article précédent montrait en conclusion le vaste champ de possibilités que l'univers de l'adolescence offre pour former à la tempérance. Un adolescent possède déjà une certaine maturité, ce qui permet d'acquérir des vertus qui requièrent l'intériorisation des habitudes de comportement et des motifs : se décider librement pour le bien et le mettre en pratique. En revanche, même si un enfant est capable d'acquérir de bonnes habitudes, il ne pourra approfondir le sens de ses actions et en mesurer les conséquences qu'une fois parvenu à une certaine maturité affective.

Il est important d'expliquer à l'adolescent les raisons de certains comportements que les jeunes pourraient percevoir comme purement formels, ou bien les raisons de certaines limites qu'il convient d'apporter à sa conduite et

qu'il pourrait voir comme de simples interdits. En définitive, nous devons apprendre à avancer des raisons valables qui justifient l'effort d'être tempéré. Par exemple, il ne suffira pas la plupart du temps d'employer comme argument la nécessité d'être modéré — surtout dans le domaine des loisirs, comme alternative à l'étude — pour s'assurer ainsi un avenir professionnel solide et brillant. Même si ce raisonnement est légitime, il met l'accent sur une réalité trop éloignée et, de ce fait, sans intérêt pour beaucoup de jeunes. Il est plus efficace de montrer combien la vertu est déjà attrayante à l'heure actuelle, en faisant ressortir les idéaux magnanimes qui remplissent leur cœur, les motivations qui les animent, leurs grandes amours : la générosité envers les nécessiteux, la loyauté envers leurs amis, etc. On ne devrait jamais omettre de leur dire que la personne tempérée et sobre est celle

qui peut le mieux aider les autres ;  
que celui qui devient maître de soi  
possède de merveilleuses possibilités  
de se donner au service du prochain  
et de Dieu et d'atteindre ainsi le plus  
grand bonheur et la plus grande paix  
qui puissent s'obtenir sur cette terre.

En outre, les circonstances nouvelles  
de l'adolescence réclament la  
sobriété et la tempérance. À la  
curiosité naturelle de celui qui a  
progressivement appris à découvrir  
la vie et à évoluer dans notre monde,  
se joint une nouvelle sensation de  
maîtrise de son propre avenir. Ainsi  
se fait jour le désir de tout essayer et  
de tout expérimenter, désir qui est  
facilement identifié à la liberté dans  
son sens plénier. Les adolescents  
veulent, de quelque manière, se  
sentir libres de toute contrainte, si  
bien qu'ils perçoivent peut-être des  
commentaires ou des rappels à  
propos de l'horaire, de l'ordre, de  
l'étude, des dépenses... comme des «

impositions injustes ». En même temps, une telle vision, si répandue actuellement dans tous les milieux, est promue et renforcée assez souvent par une multitude d'intérêts commerciaux qui cherchent à réaliser de bonnes affaires en s'appuyant sur ces élans juvéniles.

L'heure sera venue pour les parents de ne pas se laisser dépasser par les circonstances, de raisonner de façon positive, de chercher des solutions créatives, de raisonner avec leurs enfants, de les accompagner dans leur recherche de la vraie liberté intérieure, d'exercer la patience, de prier pour eux.

## **Une clé du bonheur**

Une bonne partie de la publicité dans les sociétés occidentales s'adresse aux jeunes, car leur pouvoir d'achat s'est beaucoup développé au cours des dernières années. Les différentes marques diffusent leurs propres

modes et proposent des styles de vie auxquels s'identifient un certain nombre, cependant que d'autres préfèrent s'en démarquer. La « possession » d'objets d'une marque déterminée sert, dans une certaine mesure, d'identifiant social ; c'est par ce moyen que l'on est accepté dans un groupe et que l'on s'y sent intégré, non pas tant par ce que l'on est que par ce que l'on a et par ce que cela représente auprès des autres.

Souvent, chez les adolescents, la consommation est moins déterminée par le désir d'avoir (comme chez les enfants) que par la volonté d'exprimer leur personnalité ou de mieux manifester leur place dans le monde, par le biais de ses amis.

À côté de ces motifs, la société de consommation incite les gens à ne pas se contenter de ce qu'ils possèdent déjà mais à essayer le dernier produit qui leur est proposé. On dirait qu'ils sont tenus de changer

d'ordinateur ou de voiture tous les ans, ou d'acquérir le dernier modèle de téléphone mobile, ou un vêtement déterminée qui sera ensuite peu porté, ou d'accumuler, pour satisfaire le désir de posséder, des morceaux de musique, des films, des programmes informatiques de toute sorte. Ces gens sont guidés par l'émotion que suscite le fait d'acheter, de consommer ; ils ont perdu la maîtrise de leurs propres passions.

Bien évidemment, ce n'est pas toujours la faute de la publicité ou du milieu ambiant. Les éducateurs n'ont peut-être pas été assez incisifs. C'est pourquoi il convient que les parents, et en général tous ceux qui assurent d'une manière ou d'une autre la formation, s'interrogent souvent sur la façon de mieux remplir leur tâche, la plus importante de toutes, puisque le bonheur des générations futures,

la justice et la paix dans la société en dépendent.

Les parents doivent être conscients que leur train de vie et leur dépenses ont une influence sur le climat familial. Comme pour tout, l'exemplarité est nécessaire, de sorte que les enfants perçoivent, dès leur plus jeune âge, que le fait de vivre conformément à leur rang social ne doit pas conduire à tomber dans l'esprit de consommation ou dans le gaspillage. Par exemple, on disait autrefois dans certains pays que « le pain est de Dieu, donc on ne le jette pas ». C'est une façon concrète de faire comprendre qu'il faut manger avec le ventre et non avec les yeux, que chacun doit finir ce qu'il s'est servi, avec reconnaissance, parce que beaucoup sont dans le besoin. Implicitement, leur faire aussi comprendre que tout ce que nous recevons et possédons — notre pain quotidien — est un don que nous



devons utiliser et administrer  
comme tel.

Le désir d'éviter que les enfants ne soient privés de ce que les autres possèdent est compréhensible, tout comme la volonté qu'ils puissent disposer de tout ce dont nous-mêmes nous avons été privés dans notre enfance. Cela dit, il n'est pas logique de tout leur accorder. Autrement, l'on favorise les comparaisons, un mauvais désir d'émulation qui, s'il n'est pas modéré, peut dégénérer en une mentalité matérialiste. La société dans laquelle nous vivons comporte beaucoup de grades, de catégories et de statistiques qui nous incitent, plus ou moins consciemment, à nous comparer aux autres, à entrer en compétition avec eux. Dieu notre Seigneur ne fait pas de comparaisons. Il nous dit : Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi [1]. Pour lui, nous sommes tous son enfant de

prédilection, pareillement apprécié, aimé et valorisé. C'est peut-être là une des clés de l'éducation au bonheur : nous rendre compte nous-mêmes et aider nos enfants à comprendre qu'il y a toujours une place pour eux dans la maison du père, que chacun est aimé simplement parce qu'il est fils, à la fois différent et semblable. Avec la pédagogie et la justice des mères, qui consiste à traiter inégalement les enfants inégaux [2].

La formation à la sobriété n'est pas simplement négative : il faut l'enseigner sous un jour positif, en faisant comprendre aux enfants la façon de garder et d'utiliser encore mieux ce qu'ils ont : leurs vêtements, leurs jouets ; en leur donnant des responsabilités, selon l'âge de chacun : ordre dans leur chambre, soin de leurs petits frères et sœurs, charges matérielles à la maison (préparer le petit déjeuner, acheter le

pain, sortir les poubelles, dresser le couvert...) et en leur faisant voir, surtout par l'exemple, qu'il faut accueillir les manques éventuels sans se plaindre, avec joie ; en stimuler aussi leur générosité envers les nécessiteux. Saint Josémaria se rappelait avec reconnaissance son père qui avait toujours été très porté sur l'aumône [3], y compris après son grave revers financier. Voilà des aspects de la vie quotidienne qui créent une atmosphère familiale où il appert que ce qui est vraiment important, ce sont les personnes.

## **Posséder le monde**

Pour toi, sois prudent en tout [4] : la courte instruction de saint Paul à Timothée garde sa validité pour toutes les époques et en tous les lieux. Ce n'est pas un critère réservé à un petit nombre de gens appelés à un don de soi particulier, ni non plus quelque chose que seuls les parents

devraient pratiquer mais qu'ils ne pourraient pas « imposer » à leurs enfants. Il s'agit plutôt que les parents et les éducateurs en découvrent la signification pour l'appliquer ensuite à chaque âge, à chaque genre de personne et à chaque circonstance. Cela requiert d'agir avec prudence — en mettant en œuvre les moyens habituels : réfléchir, demander conseil, etc. —, pour trouver la bonne décision. Si, malgré tout, les filles ou les garçons ne comprennent pas du premier coup le bien fondé d'une certaine mesure et qu'ils protestent, plus tard ils sauront l'apprécier et en seront reconnaissants. C'est pourquoi il est nécessaire de s'armer de patience et de force d'âme, car peu de domaines plus que celui-ci demandent d'aller à contrecourant. À cet égard, nous devons nous rappeler que le fait qu'une attitude déterminée soit très répandue ne suffit pas à garantir qu'elle est bonne : Ne vous modelez

pas sur le monde présent, mais que le renouvellement de votre jugement vous transforme et vous fasse discerner quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, ce qui lui plaît, ce qui est parfait [5].

Dans le même sens, il convient de fixer des limites à ce que l'on donne aux enfants, car l'on apprend à être sobre en sachant administrer ce que l'on possède déjà. Parlant concrètement de l'argent, saint Josémaria prévenait les parents : L'excès d'affection fait que vous les embourgeoisez un peu trop. Lorsque ce n'est pas papa, c'est maman. Et sinon, grand-mère. Parfois, les trois, chacun de son côté, et vous gardez votre secret. Et le garçon, avec les trois secrets, peut perdre son âme. Mettez-vous d'accord. Ne soyez pas radins avec vos enfants, mais tenez compte de la capacité de chacun, de la sérénité de chacun, de sa capacité à s'autogouverner : et qu'ils n'aient

jamais de l'abondance, jusqu'à ce qu'ils la gagnent eux-mêmes [6]. Il faut leur apprendre à administrer l'argent, à acheter à bon escient, à utiliser les outils, comme le téléphone, dont il faudra payer la facture à la fin du mois, à reconnaître quand l'on dépense pour le plaisir de dépenser...

De toute façon, l'argent n'est qu'un aspect de la question. Il arrive quelque chose d'analogue avec l'emploi du temps. Une attitude sobre concernant les plages horaires réservées aux loisirs ou à ses activités favorites, au sport, fait partie d'une vie tempérée et permet de dégager le cœur pour se consacrer à des choses peut-être plus ardues mais plus importantes, telles que l'étude ; et à certains aspects de la vie qui nous aident à sortir de nous-mêmes et nous permettent de nous enrichir en cultivant la vie familiale ou les amitiés, des choses

indispensables dès le plus jeune âge ; ou donner du temps et de l'argent aux plus nécessiteux, un aspect qu'il est bon de favoriser très tôt chez les enfants.

## **Tempérer la curiosité, susciter la pudeur**

La tempérance éduque l'âme dans la sobriété, la modestie, la compréhension ; elle lui procure une modestie naturelle qui est toujours attrayante, tant il est vrai que la suprématie de l'intelligence se remarque dans la conduite [7]. Par ces mots, notre Père synthétise les fruits de la tempérance et les associe à une autre vertu très particulière : la réserve dans laquelle nous pouvons voir une modalité de la pudeur et de la modestie. « Modestie » et « pudeur », des parties intégrantes de la vertu de tempérance [8], car un autre champ d'action de cette vertu est précisément la modération de

l'élan sexuel. « La pudeur protège le mystère des personnes et de leur amour. Elle invite à la patience et à la modération dans la relation amoureuse ; elle demande que soient remplies les conditions du don et de l'engagement définitif de l'homme et de la femme entre eux. La pudeur est modestie. Elle inspire le choix du vêtement. Elle maintient le silence ou le réserve là où transparaît le risque d'une curiosité malsaine. Elle se fait discrétion. [9] »

Si l'adolescent a formé sa volonté au cours de son enfance, il possède le moment venu cette réserve naturelle qui lui permet d'encadrer la sexualité de façon vraiment humaine. Mais il est important que le père — dans le cas des garçons — et la mère — pour les filles — aient su gagner leur confiance pour leur expliquer la beauté de l'amour humain lorsqu'ils pourront la comprendre. Comme notre Père le



conseillait à des personnes mariées, avant qu'un mauvais garçon ou qu'une fille perversie leur parle de la vie, c'est vous qui leur en parlez : ton mari et toi. En la présence de Dieu, avec une délicatesse telle qu'elles t'embrasseront et te diront : Maman, que tu es bonne ! Et qu'il est bon, papa. Et qu'il est bon Dieu notre Seigneur, qui vous a donné ce pouvoir pour nous faire venir sur la terre ! [10] Tout cela sera d'autant plus facile que nous n'esquiverons pas les questions que tout naturellement les enfants poseront et que nous y répondrons selon leur capacité.

Ici aussi, comme à propos de l'éducation à la tempérance dans les repas, l'exemple se révèle fondamental. Il ne suffit pas d'expliquer, encore faut-il montrer dans les œuvres qu'« il ne convient pas de regarder ce qu'il n'est pas licite de désirer » [11] et veiller pour

que tout dans le foyer soit conforme à l'atmosphère de la maison de Nazareth. En ce sens, la banalisation de la sexualité qui caractérise beaucoup de sociétés contemporaines requiert d'être vigilants avec les média tels que la télévision, l'internet, les livres ou les jeux audiovisuels. Il ne s'agit pas de provoquer une sorte de « crainte méfiante » à l'égard de ces réalités mais de les mettre à contribution comme moyen éducatif, en apprenant à s'en servir dans un sens positif et critique, sans peur de rejeter ce qui peut faire du mal à l'âme ou transmettre une vision déformée de la personne. Il s'agit de prendre note de ce qui est évident : Dès le premier moment, les enfants sont des témoins inexorables de la vie de leurs parents. Vous ne vous en rendez pas compte, mais ils jugent tout et parfois il vous jugent mal. Si bien que ce qui arrive au foyer

rejaillit en bien ou en mal sur vos enfants [12].

Si les enfants voient que leurs parents changent de chaîne en présence d'une nouvelle scabreuse, d'une publicité de mauvais goût ou d'une scène inconvenante dans un film ; s'ils remarquent qu'ils se renseignent sur le contenu moral d'un spectacle ou d'un livre avant de s'y rendre ou de le lire, ils découvrent la valeur de la pureté. Si, en marchant dans la rue, ils se rendent compte que leurs parents — ou leurs éducateurs — détournent le regard de certaines annonces publicitaires — ou s'ils leur apprennent même à éviter la curiosité et à faire des actes de réparation dans des cas semblables —, les enfants apprennent que la pureté de cœur est quelque chose d'appréciable, à protéger parce qu'elle fait partie d'une certaine manière du climat familial où ils

évoluent. « Enseigner la pudeur à des enfants et des adolescents c'est éveiller au respect de la personne humaine. [13] »

Cependant, faire en sorte que l'atmosphère soit bonne, ce n'est pas — à proprement parler — éduquer à la tempérance. C'est une condition indispensable pour la vie chrétienne, mais la vertu ne se cultive pas uniquement « en évitant le mal » — aspect inséparable de la vie de la grâce en général —, mais en modérant des plaisirs qui, en principe, sont bons en eux-mêmes. C'est pourquoi il est encore plus important d'apprendre à bien user des choses et des outils disponibles, y compris lorsque leurs contenus sont bons. Il est évident qu'un usage indiscriminé de la télévision, même en famille, finit par dissoudre le climat du foyer ; pire encore si chacun possède son propre poste dans sa chambre et « s'y enferme »

pour voir ses programmes favoris. On pourrait en dire autant de l'usage indiscriminé (parfois compulsif) des téléphones portables ou des ordinateurs.

Comme pour tout, une utilisation sobre de ces outils par les parents et les éducateurs encourage les enfants à agir de même. Avec cette circonstance aggravante que si les parents passent des heures devant le poste de télévision « pour voir ce qu'il y a », non seulement ils donnent un mauvais exemple mais ils peuvent aussi négliger l'intérêt dû aux enfants qui constatent que leurs parents font davantage attention — c'est tout au moins leur impression — à des étrangers qu'à eux. Si la tempérance est maîtrise de soi, il convient de rappeler qu'il n'y a pas de meilleur pouvoir que de se savoir au service de quelqu'un ; au service volontaire de toutes les âmes ! — C'est ainsi que s'obtiennent les

grands honneurs : ceux de la terre et ceux du ciel [14].

La tempérance permet d'investir le cœur et les capacités de la personne dans le service du prochain, dans l'amour, l'unique clé du vrai bonheur. Saint Augustin, qui a dû beaucoup lutter contre les appels de l'intempérance, l'expliquait ainsi : « Etudions d'abord la tempérance qui nous assure l'intégrité et la pureté de cet amour qui nous unit à Dieu. Sa fonction est de réprimer et de calmer les passions qui nous entraînent loin des lois de Dieu et nous privent des fruits de sa bonté, c'est-à-dire, pour m'exprimer en un mot, de la vie heureuse : c'est là en effet que siège la vérité, dont la contemplation, la jouissance et l'amour persévérant nous rendent heureux. Ceux au contraire qui s'en éloignent deviennent par le fait même victimes des plus grandes erreurs et des tourments les plus cruels. [15] » n

[1]. Lc, 15, 31.

[2]. Saint Josémaria : "Des foyers lumineux et joyeux", p. 71.

[3]. Saint Josémaria, notes prises lors de sa prédication orale, 2 mai 1970.

[4]. 2 Tm 4, 5.

[5]. Rm 12, 2.

[6]. Saint Josémaria : "Des foyers lumineux et joyeux", p. 75.

[7]. Amis de Dieu, n° 75.

[8]. Cf. Catéchisme de l'Église Catholique, n° 2521.

[9]. Ibid., n° 2522.

[10]. Saint Josémaria : "Des foyers lumineux et joyeux", p. 112.

[11]. Saint Grégoire le Grand, Moralia, 21.

[12]. Saint Josémaria : "Des foyers lumineux et joyeux", p. 65.

[13]. Catéchisme de l'Église Catholique, n° 2524.

[14]. Forge, n° 1045.

[15]. Saint Augustin, Des mœurs de l'Église Catholique, ch. 19.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ch/article/eduquer-a-la-  
temperance-et-a-la-sobriete-2/](https://opusdei.org/fr-ch/article/eduquer-a-la-temperance-et-a-la-sobriete-2/)  
(24/02/2026)