



LA TEMPERANCE

1) Vertu proprement humaine, honorée de tous les sages.

C'est la vertu morale qui modère l'attrait des plaisirs et procure l'équilibre dans l'usage des biens créés. « Rien de trop », adage du sage Solon. L'hybris est ce mal funeste qui consiste en la démesure.

La vertu de tempérance nécessite la force, l'effort de l'ascèse.

Concerne les biens désirables par lesquels la vie est conservée : les biens de la table et les biens qui concernent le plaisir, la sensualité dans l'union sexuelle (à revoir plus amplement dans le thème de l'amour humain) Aristote les désigne essentiellement comme plaisir du toucher et du goût.

La modération, la sobriété, la frugalité ont été honorées par toutes les sagesse antiques. Aristote en parle dans l' *Ethique à Nicomaque*, III, 13 .

La tempérance est la vertu qui règle les plaisirs du corps : ni goinfre, ou ivrogne (qui remplit son ventre ou son gosier au-delà de la mesure convenable) ni insensible. Dans ces excès, il s'y opère un dérèglement.

« Dans les appétits naturels, on se trompe dans le sens de l'exagération, manger et boire jusqu'à en être gavé, c'est dépasser la quantité fixée par la nature. »

Savoir mettre le plaisir à sa juste place, comme une aptitude à la gratitude, sans s'y asservir. L'homme qui a la vertu de tempérance a de la joie à bien manger et boire, mais sans excès. IL sait goûter le plaisir sans être débordé par lui.

Il convient d' être libre face à ces instincts de faim et de soif ou recherche de sensualité : ne pas se laisser dominer par eux. D'autres démesures qui touche nos contemporains : la fascination pour internet, les jeux vidéo qui retiennent des heures, mais aussi bien le bavardage incessant qui dérape aussi sur la médisance.

Il convient que la partie désirante de l'homme soit en harmonie avec la raison car le bien est le but visé, et « l'homme modéré a l'appétit des choses que l'on doit désirer, de la manière dont elles doivent l'être et au moment convenable, ce qui est également la façon dont la raison l'ordonne. » EN, III, 15 à la fin .

2) Vertu qui permet une libération intérieure, en vue des biens spirituels.

Etre homme, cela veut dire respecter sa dignité, et donc, en particulier, se laisser guider par la vertu de tempérance. Jean Paul II dans l'Audience du 22 nov 1978 remarque que la vertu de tempérance assure à tout homme « un moi supérieur » qui domine « le moi inférieur » où c'est le corps qui s'exprime avec ses besoins, ses désirs, ses passions, de nature avant tout sensuelle. Et il s'interroge de savoir si cela dévalue le corps. Et bien paradoxalement non, bien au contraire, cette domination le valorise : avec cette vertu de tempérance, notre corps et nos sens trouvent la juste place qui leur revient dans notre être humain. D'ailleurs, la santé n'est-elle pas altérée s'il manque à l'homme la vertu de tempérance ?

Cette domination de notre corps n'enlève rien à la spontanéité, à la joie de la spontanéité bien au contraire (texte Jean Paul II) mais celle-ci est mûrie par un travail sur soi-même et une vigilance sur tout notre comportement. La morale chrétienne ne s'est jamais identifiée avec le stoïcisme qui préconise l'indifférence, l'insensibilité. Cette vertu de tempérance va de pair avec l'humilité du corps et du cœur devant les dons que Dieu a mis dans notre

nature humaine. Pour qu'une personne soit vraiment belle, il lui faut cette beauté intérieure, accueil de la richesse des dons de Dieu, qui suscite respect, reconnaissance et retenue, et sobriété. Savoir en user avec mesure, reconnaissance, retenue et pudeur.

Règles de la tempérance dans les exercices de st Ignace, 3^e semaine p. 131-134 : ' Plus on retranchera de ce qu'on pourrait prendre, plus on parviendra à connaître le milieu que l'on doit garder dans le boire et le manger. Parce que cette générosité de notre part nous dispose à recevoir souvent plus de lumières intérieures, de consolations célestes, d'inspirations divines, qui nous montrent clairement ce qui nous convient.

La tempérance nous ouvre à l'Esprit Saint. : « Ce que l'eau est dans le monde sensible, la tempérance l'est dans le monde de la dianoia (la raison) en tant qu'apportant la fécondité spirituelle et générant le désir amoureux toujours jaillissant pour le divin. « Maxime le Confesseur Ambigua, p. 251.

Comme le souligne le pape François dans *Vices et vertus*, (livre entretien réalisé avec le Père Marco Pozza en 2021) la tempérance est liée à la fécondité et à l'espérance. Elle permet de laisser l'autre grandir sans être objet de jugements intempestifs et de médisances, elle donne la vie à l'autre par le sens du partage, de la sobriété heureuse.

§1809 CEC, p. 382

Vertu qui comporte le fait de faire des sacrifices pour ceux qui se détournent du Seigneur ou pour ceux qui ne l'ont pas encore rencontré. Dans la communion des saints, ces sacrifices, se priver de nourriture ou de quelque friandise, ou de tout autre plaisir, ont un effet bénéfique, de façon mystérieuse, mais souvent tangible et constatable pour les personnes pour qui ils sont offerts. Sainte Thérèse pour la conversion de Pranzini, rendu coupable d'un triple

meurtre. C'est l'amour dont il est fait preuve ici qui l'emporte et qui fait déverser des flots de grâce de la part du Seigneur.

Sainte Hildegarde nous conseille de méditer pour obtenir la vertu de modération :

Sg 8, 7 ; Proverbes 2, 1-11 ;

1 Pierre 5, 5-11 ; Ephésiens 4, 1-6, Psaume 25.