**Mars 6e : LA SOBRIÉTÉ**



A. Définition

• La sobriété ou tempérance consiste à **utiliser** **raisonnablement** et de façon **modérée** ses sens, son temps, ses efforts et son argent, en accord avec des **principes justes**.

• **L’excès en tout est un défaut :** « trop, c’est trop ».

• J’ai besoin de la sobriété pour vivre une vraie **vie chrétienne**.

• Elle m’aide aussi à me former un **esprit critique** et à résister aux **influences** et manipulations, commerciales ou autres.

• Elle **me libère de l’esclavage** de mon corps et me rend **maître de ma propre vie.**

• J’**optimise mon temps** et mon énergie.

• Le **bourricot** d’autrefois est un bon modèle de sobriété : on le chargeait à volonté, il ne se plaignait jamais et prenait peu de nourriture.

B. Les sens

**1) La nourriture**

• **Je mange de tout :** par **politesse** (par égard à ceux qui ont préparé le repas) et parce que mon corps a besoin d’une **nutrition variée**.

• Je mange **un peu plus** de ce que je n’aime pas, et **un peu moins** de ce que j’aime.

• *« Tu n'as pas l'esprit de pauvreté si, au moment où ton choix passe inaperçu, tu ne choisis pas pour toi la plus* ***mauvaise part****. »* (St Josémaria, *Chemin*, 635)

• Je **mange** **modérément** **:** j’en laisse aux autres et je fais attention aux quantités.

• Je **bois modérément :** retarder le verre d'eau, c'est un sacrifice discret et efficace.

• Je préfère **l’eau** aux autres boissons.

• Je n’abuse pas des **accompagnements** **:** sucre, sel, poivre, ketchup...

• Je fais un effort sur les **bonbons**.

• J’évite d’être **complètement rassasié**, car le corps demande toujours plus.

• Je ne **critique pas** la nourriture.

**2) Le corps**

• Je ne reste pas couché, ni avachi, mais **je me tiens droit**, sans raideur.

• J’ai toujours la **chemise** dans le pantalon et les **lacets** noués.

• Je ne recherche pas les **sensations fortes,** y compris dans la **musique**.

• Je suis **propre** et je reste **en forme**, mais sans en faire l’essentiel de ma vie.

• Je ne m’attache pas à mes **habitudes**.

• Je ne me plains pas du manque de **confort**.

• J’évite le laisser-allerdans les **sentiments :** colère, affection, angoisse...

C. Le temps et les efforts

• Je vis un **horaire** : je commence mon travail à l’heure, pour pouvoir **rendre service après**.

• Je donne à mon travail **tout le temps nécessaire** pour bien le faire.

• **J’apprends déjà en cours**.

• J’étudie le cours **avant de faire les exercices**.

• J’évite de **donner trop de temps** aux activités qui me plaisent, et trop peu aux autres.

• Je ne cherche pas le **repos** pour lui-même, mais pour pouvoir ensuite mieux travailler.

• Je ne fais pas la **grasse matinée**.

• J’ai toujours le **temps de prier**, et je mets ma prière à un moment fixe.

• Je consacre **du temps aux personnes** qui m’entourent, sans négliger mon travail.

• J’évite le **perfectionnisme** : passer trop de temps au travail, au détriment du reste.

• Je suis **sobre en paroles** : j’aime mieux agir.

D. Les biens matériels

**1) Les achats**

• Je n’achète que ce qui correspond à un **projet plus vaste**.

• Je limite la **dépense**, en me demandant ce que pourrait penser un de mes **amis**.

• Je n’achète qu’avec un **motif valable**: la mode ou les soldes ne me suffisent pas.

• J’évite les frais qui en **entraînent** d’autres.

• *« Ne l'oublie pas: celui-là possède davantage qui a moins de besoins. —* ***Ne te crée pas de besoins****. »*

(St Josémaria, *Chemin*, 630)

**2) Le respect des choses**

• Je **fais durer les choses**.

• Je replie mes **vêtements** le soir.

• J’en **change** fréquemment.

• J’entretiens mes **chaussures**.

• Je range mes **livres**, je ne les jette pas.

• Je maintiens mon **cartable** propre.

• Je ne me balance pas sur les **chaises**.

• Je n’abîme pas les **tables de classe**.

**3) La consommation et les jeux**

• Je me limite dans l’usage des **appareils électroniques** : console de jeux, ordinateur, télévision, lecteur audio et téléphone.

• Je n’utilise **internet** qu’avec un vrai projet de recherche.

• Je fais en sorte d’utiliser toujours **le moyen le plus simple** et le moins technologique.

• J’évite aussi la surconsommation d’**énergie**.