**LA VERTU DE LA TEMPERANCE**

Elle recèle la Maîtrise de soi, la Prudence, la Clémence, l’Humilité

Placée dès l’Antiquité au rang des vertus cardinales, la tempérance protège contre les excès. Il s’agit de rester maîtres de nos plaisirs, au lieu d’en être esclave, Aristote la nommait « *modération* »… et André Comte-Sponville ajoutait que la tempérance est une « *régulation volontaire de la pulsion de vie*»

Modération de nos excès émotionnels et de nos abus comportementaux, la tempérance telle qu’abordée par la psychologie positive regroupe les forces de caractère qui permettent de développer la maîtrise de soi au sens large du terme : la prudence, la clémence et le pardon, l’humilité, la modestie…on pourrait y ajouter la tolérance…

* **La maîtrise de soi**

**Maitrise de soi, autorégulation, self-control ou autodiscipline….** L’avantage évolutif de la maîtrise de soi ne se résume pas au quotidien au maintien de relations sociales, équilibrées et apaisées… En tant qu’Etres vivants, nous sommes constamment exposés à des modifications internes et externes auxquelles nous devons nous adapter pour sauvegarder notre homéostasie, c’est-à-dire l’équilibre de notre être sur le plan physiologique et psychologique.

Il s’agit bien évidemment de notre équilibre vital !

L’autorégulation permet à ceux qui en sont capables d’apprécier davantage ce qu’ils vivent, ils sont plus vite satisfaits et sont globalement plus heureux.

Notre niveau de satisfaction est largement conditionné par un phénomène appelé « l’adaptation hédonique », sorte d’habituation au plaisir qui efface le bénéfice des stimulations agréables.

Le développement d’une plus grande conscience de soi joue un rôle facilitateur dans l’exercice d’une plus grande maîtrise et d’une meilleure autorégulation.

* **La prudence**

Si la maîtrise de soi exige d’être conscient du présent, la prudence est une autre force de la tempérance qui réclame plutôt de tenir compte du futur.

La prudence anticipe.

Les personnes prudentes font preuve « *d’un intérêt prévoyant et consciencieux pour les conséquences de leurs paroles, de leurs décisions et de leurs actions. Elles résistent aux pulsions et autres choix immédiats qui pourraient les empêcher d’atteindre leurs buts à long terme, elles ont une approche fluide et modérée de la vie et elles s’efforcent de trouver un équilibre entre leurs différentes aspirations* ».

André Comte-Sponville ajoutait « *c’est ce qu’on pourrait appeler le bon sens, mais au service d’une bonne volonté*» pour « *agir d’après un choix bien réglé et non seulement par impulsion ou passion* » écrivait Saint Thomas d’Aquin.

« *On ne peut aller au plaisir par le plus court des chemins* », disait Comte-Sponville. Le réel impose sa loi, ses obstacles, ses détours… **La prudence est l’art d’en tenir compte : c’est le désir lucide et raisonnable**.

Plus nous en sommes capables, moins nous risquons d’avoir à éprouver des regrets ou du remords.

* **La clémence**

Vladimir Jankelevitch écrivait « *On excuse l’ignorant, mais on pardonne au méchant* ».

Depuis quelques années, la notion de pardon fait l’objet d’une grande attention en psychologie.

Le pardon peut être entendu comme une « *succession de changements prosociaux se produisant chez un individu* ». Lorsque nous pardonnons, nos émotions, nos sentiments, nos pensées, nos motivations et nos comportements deviennent plus positifs envers celui qui nous a offensé, nos stratégies d’évitement disparaissent et notre désir de vengeance s’atténue.

**Le pardon devient un moyen d’interrompre le cycle des représailles.**

Outil de paix, il permet de rétablir la confiance perdue, de réparer les préjudices et éventuellement de restaurer la coopération entre les individus.

**Car faire la paix ne se résume pas à éviter les agressions :** il s’agit **d’un processus actif** qui demande de **la bonne volonté et de la compassion**. Car Pardonner vient du latin *per-donare*, cela suppose un don – l’abandon de notre ressentiment.

Le pardon efface le ressentiment lié à l’acte qui a été commis, mais ne peut effacer l’acte lui-même. Ni l’offenseur ni l’offensé ne doivent oublier ce qui a été fait, sinon, il n’y aurait rien à pardonner, et donc plus rien à éviter.

Celui qui pardonne retrouve sa liberté ; il investit son énergie ailleurs que dans des ruminations hostiles et des sentiments négatifs : il peut se reconstruire. La clémence exerce une influence bénéfique sur notre santé…pardonner diminue le niveau d’anxiété, les symptômes de dépression et les sentiments hostiles.

Enfin… « *Si l’on considère que notre clémence doit s’adresser aux personnes avec lesquelles nous sommes en relation, nous ne devons pas oublier que la première de ces personnes est nous-même* »…

« *Puisque l’on peut se haïr, on peut cesser de se haïr…quelle sagesse autrement ? Quel bonheur autrement ?* »

* **L’humilité**

Se pardonner à soi-même de ne pas pouvoir pardonner : c’est peut-être la plus grande preuve d’humilité.

L’humilité peut être une tristesse de considérer son impuissance, mais aussi une joie de se connaître et de s’accepter tel que l’on est.

En d’autres mots : on peut regretter d’avoir à faire le deuil d’une illusion ou au contraire se réjouir de vivre enfin dans la réalité.

Une attitude humble est une attitude objective, elle n’a rien à voir avec la modestie : l’humilité reflète notre capacité à jauger notre propre potentiel et nos réussites, sans sous-estimer celles-ci de façon faussement humble, tout en acceptant nos erreurs, nos imperfections, nos connaissances lacunaires et nos limites, en restant ouvert à de nouvelles idées, prêt à recevoir des conseils, sans pour autant perdre de vue nos aptitudes et nos acquis.

Si la modestie se traduit par une estimation modérée de nos capacités, de nos réussites et de nos mérites, l’humilité n’a pas à tempérer notre appréciation de nous -mêmes : son objectivité suffit à nous ramener au principe de réalité.