

Table des matières

Introduction. UN APPUI POUR L'ÂME

Pourquoi ai-je plus besoin que vous de ce livre?..... 5

1. POURQUOI LA MAÎTRISE DE SOI ?

Parce qu'elle débouche sur la liberté et l'épanouissement 15

2. DÉSOLÉ, LA MAÎTRISE DE SOI NE VOUS CONCERNE PAS

*De quelle manière l'objectif juste
guide et nourrit la maîtrise de soi 37*

3. AFFRONTER LES ENNEMIS

*Ce que l'Écriture dit au sujet
du combat contre la chair et le diable 63*

4. ESPOIR DE DÉVELOPPEMENT

Comment développer les muscles chétifs de la volonté..... 81

5. LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DES HABITUDES

Rendre la maîtrise de soi automatique 105

6. DRESSEZ VOTRE ÉLÉPHANT

Intégrer de saines habitudes dans votre vie 129

7. LA GRÂCE ME DISPENSE DE LA MAÎTRISE DE MOI

... et autres stupidités que des chrétiens pensent 159

8. VIE DISCIPLINÉE À UNE ÉPOQUE DE DISTRACTIONS

Stratégies de maîtrise de soi à l'ère du numérique..... 187

9. APPRENDRE DES TOXICOMANES

*Ce que les programmes de réhabilitation
révèlent sur la maîtrise de soi 219*

Conclusion. LA VIE SOUS CONTRÔLE

Ma prière pour vous..... 243

Remerciements 245