

# 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**