

# La mortification chrétienne

par le cardinal Désiré Mercier

NDLR : Cette petite étude du cardinal Mercier, malheureusement assez peu connue, résume très bien les conseils des meilleurs auteurs spirituels en matière de mortification. Elle a aussi l'avantage d'être pratique. Aussi nous avons pensé faire œuvre utile en la proposant à nos lecteurs pour qu'ils puissent s'en inspirer pendant l'avent et le carême.

## Objet de la mortification chrétienne

**L**A mortification chrétienne a pour but de neutraliser les influences malignes que le péché originel exerce encore dans nos âmes, même après que le baptême les ait régénérées.

Notre régénération dans le Christ, tout en annulant complètement le péché en nous, nous laisse cependant fort loin de la rectitude et de la paix originelles. Le concile de Trente reconnaît que la concupiscence, c'est-à-dire la triple convoitise de la chair, des yeux et de l'orgueil, se fait sentir en nous, même après le baptême, afin de nous exciter aux glorieuses luttes de la vie chrétienne (Concile de Trente, « décret du péché originel »). C'est cette triple convoitise que l'Écriture appelle tantôt *le vieil homme*, opposé à *l'homme nouveau* qui est Jésus vivant en nous et nous-mêmes vivant en Jésus, tantôt la *chair* ou la nature déchue opposée à *l'esprit* ou à la nature régénérée par la grâce surnaturelle. C'est ce vieil homme ou cette chair, c'est-à-dire l'homme tout entier avec sa double vie morale et physique, qu'il faut, je ne dis pas anéantir, car c'est chose impossible tant que dure la vie présente, mais *mortifier*, c'est-à-dire réduire pratiquement à l'impuissance, à l'inertie et à la stérilité d'un mort ; il faut l'empêcher de donner son fruit qui est le péché, et annuler son action dans toute notre vie morale.

La mortification chrétienne doit donc embrasser l'homme tout entier, s'étendre à toutes les sphères d'activité dans lesquelles notre nature est capable de se mouvoir.

Tel est l'objet de la vertu de mortification : nous allons en indiquer la pratique, en parcourant successivement les manifestations multiples d'activité dans lesquelles se traduit chez nous :

- L'activité organique ou la vie corporelle.
- L'activité sensible, qui s'exerce soit sous forme de connaissance sensible par les sens extérieurs, ou par l'imagination, soit sous forme d'appétition sensible ou de passion.
- L'activité rationnelle et libre, principe de nos pensées et de nos jugements et des déterminations de notre volonté.
- La manifestation extérieure de la vie de notre âme, ou nos actions extérieures.
- L'échange de nos rapports avec le prochain.

## Exercice de la mortification chrétienne

N.B. : Toutes les pratiques de mortification que nous avons réunies ici sont empruntées aux exemples des saints, notamment de saint Augustin, de saint Thomas d'Aquin, de sainte Thérèse, de saint François de Sales, de saint Jean Berchmans, ou recommandées par des maîtres autorisés de la vie spirituelle, tels que le vénérable Louis de Blois, Rodriguez, Scaramelli, Mgr Gay, l'abbé Allemand, l'abbé Hamon, l'abbé Dubois, etc.

### Mortification du corps

1 – Bornez-vous, autant que possible, en fait d'aliments, au simple nécessaire. Méditez ces paroles que saint Augustin adressait à Dieu : « Vous m'avez enseigné, ô mon Dieu, à ne prendre les aliments que comme des remèdes. Eh ! Seigneur, qui est celui d'entre nous qui ne passe parfois ici la limite ? S'il en est un, je déclare que cet homme est grand et qu'il doit grandement glorifier votre nom. » (*Confessions*, livre X, ch. 31).

2 – Priez Dieu souvent, priez Dieu journalièrement d'empêcher par sa grâce que vous ne franchissiez les bornes de la nécessité et que vous ne vous laissiez aller à l'attrait du plaisir.

3 – Ne prenez rien entre les repas, à moins de nécessité ou de raisons de convenance.

4 – Pratiquez l'abstinence et le jeûne, mais pratiquez-les sous l'obéissance seulement et avec discrétion.

5 – Il ne vous est pas interdit de goûter quelque satisfaction corporelle, mais faites-le avec une intention pure et en bénissant Dieu.

6 – Réglez votre sommeil, évitant en ceci toute lâcheté, toute mollesse, surtout le matin. Fixez-vous une heure, si vous le pouvez, pour le coucher et le lever et tenez-vous-y énergiquement.

7 – En général, ne prenez du repos que dans la mesure du nécessaire ; livrez-vous généreusement au travail, n’y épargnez pas votre peine. Prenez garde d’exténuer votre corps, mais gardez-vous de le flatter ; dès que vous le sentez tant soit peu disposé à trancher du maître, aussitôt traitez-le en esclave.

8 – Si vous ressentez quelque légère indisposition, évitez d’être à charge aux autres par votre mauvaise humeur ; laissez à vos frères le soin de vous plaindre ; pour vous, soyez patient et muet comme le divin agneau qui a véritablement porté toutes nos langueurs.

9 – Gardez-vous de faire du plus petit malaise une raison de dispense ou de dérogation à votre ordre du jour. « Il faut haïr comme la peste toute dispense en matière de règles », écrivait saint Jean Berchmans.

10 – Recevez docilement, supportez humblement, patiemment, persévéramment, la mortification pénible qu’on nomme la maladie.

### Mortification des sens, de l’imagination et des passions

1 – Fermez vos yeux avant tout et toujours à tout spectacle dangereux, et même, ayez-en le courage, à tout spectacle vain et inutile. Voyez sans regarder ; n’envisagez personne pour en discerner la beauté ou la laideur.

2 – Tenez vos oreilles fermées aux propos flatteurs, aux louanges, aux séductions, aux mauvais conseils, aux médisances, aux railleries blessantes, *aux indiscretions*, à la critique malveillante, aux soupçons communiqués, à toute parole pouvant causer entre deux âmes le plus petit refroidissement.

3 – Si le sens de l’odorat a quelque chose à souffrir par suite de certaines infirmités ou maladies du prochain, loin de vous en plaindre jamais, puisiez-y une joie sainte.

4 – En ce qui concerne la qualité des aliments, ayez grand respect pour le conseil de Notre-Seigneur : « Mangez ce que l’on vous sert. » « Manger ce qui est bon sans s’y complaire, ce qui est mauvais sans en témoigner de l’aversion, et se montrer aussi indifférent en l’un qu’en l’autre, voilà, dit saint François de Sales, la vraie mortification. »

5 – Offrez à Dieu vos repas, imposez-vous à table une petite privation ; par exemple : refusez-vous un grain de sel, un verre de vin, une friandise, etc. ; vos convives ne s’en apercevront pas, mais Dieu en tiendra compte.

6 – Si ce que l’on vous présente excite vivement votre attrait, pensez au fiel et au vinaigre dont Notre-Seigneur fut abreuvé sur la croix : cela ne pourra pas vous empêcher de goûter, mais cela servira de contrepoids au plaisir.

7 – Il faut éviter tout contact sensuel, toute caresse où l’on mettrait quelque passion, où l’on chercherait, où l’on prendrait une joie principalement sensible.

8 – Passez-vous d’aller vous chauffer, à moins que cela ne vous soit nécessaire pour vous épargner une indisposition.

9 – Supportez tout ce qui afflige naturellement la chair ; spécialement le froid de l'hiver, la chaleur de l'été, la dureté du coucher et toutes les incommodités du même genre. Faites bon visage à tous les temps, souriez à toutes les températures. Dites avec le prophète : « Froid, chaud, pluie, bénissez le Seigneur. » Heureux si nous pouvions arriver à dire de bon cœur cette parole qui était familière à saint François de Sales : « Je ne suis jamais mieux que quand je ne suis pas bien. »

10 – Mortifiez votre imagination lorsqu'elle vous séduit par l'appât d'un poste brillant, lorsqu'elle vous attriste par la perspective d'un avenir sombre, lorsqu'elle vous irrite par le souvenir d'un mot ou d'un acte qui vous ont offensé.

11 – Si vous sentez en vous le besoin de rêver, mortifiez-le sans pitié.

12 – Mortifiez-vous avec le plus grand soin sur le point de l'impatience, de l'irritation ou de la colère.

13 – Examinez à fond vos désirs, soumettez-les au contrôle de la raison et de la foi : ne désirez-vous point une vie longue plutôt qu'une vie sainte ? du plaisir et du bien-être sans chagrins ni douleurs, des victoires sans combats, des succès sans revers, des applaudissements sans critiques, une vie commode, tranquille, sans croix d'aucune nature, c'est-à-dire une vie tout opposée à celle de notre divin Sauveur ?

14 – Prenez garde de contracter certaines habitudes qui, sans être positivement mauvaises, peuvent devenir funestes, telles que l'habitude des lectures frivoles, des jeux de hasard, etc.

15 – Cherchez à connaître votre défaut dominant et, dès que vous l'aurez connu, poursuivez-le jusque dans ses derniers retranchements. A cet effet, soumettez-vous de bon cœur à ce qu'il pourrait y avoir de monotone et d'ennuyeux dans la pratique de l'examen particulier.

16 – Il ne vous est pas défendu d'avoir du cœur et d'en montrer, mais tenez-vous en garde contre le danger d'excéder la juste mesure. Combattez énergiquement les attachements trop naturels, les amitiés particulières et toutes les molles sensibilités du cœur.

### Mortification de l'esprit et de la volonté

1 – Mortifiez votre esprit en lui interdisant toutes les vaines imaginations, toutes les pensées inutiles ou étrangères qui font perdre le temps, dissipent l'âme, dégoûtent du travail et des choses sérieuses.

2 – Toute pensée de tristesse et d'inquiétude doit être bannie de votre esprit. Le souci de tout ce qui pourra dans la suite vous arriver ne doit nullement vous préoccuper. Quant aux pensées mauvaises qui vous tracassent malgré vous, vous devez, en les rejetant, vous en faire un sujet de patience. Étant involontaires, elles ne seront pour vous qu'une occasion de mérite.

3 – Évitez l'entêtement dans vos idées, l'opiniâtreté dans vos sentiments. Laissez volontiers prévaloir le jugement des autres, à moins qu'il ne s'agisse de matières où vous avez le devoir de vous prononcer et de parler.

4 – Mortifiez l'organe naturel de votre esprit, c'est-à-dire la langue. Exercez-vous volontiers au silence, soit que votre règle vous le prescrive, soit que vous vous l'imposiez spontanément.

5 – Aimez mieux écouter les autres que de parler vous-même ; cependant, parlez à propos, évitant également, comme excès, le trop parler qui empêche les autres de dire leurs pensées, et le parler trop peu qui dénote une insouciance blessante pour ce qu'ils disent.

6 – N'interrompez jamais celui qui parle et ne prévenez pas par une réponse précipitée celui qui vous interroge.

7 – Ayez un ton de voix toujours modéré, jamais brusque ni tranchant. Évitez les *très*, les *extrêmement*, les *horriblement* : pas d'exagération.

8 – Aimez la simplicité et la droiture. La simulation, les détours, les équivoques calculées que certaines personnes pieuses se permettent sans scrupule discréditent beaucoup la piété.

9 – Abstenez-vous soigneusement de toute parole grossière, triviale ou même oiseuse, car Notre-Seigneur nous avertit qu'il nous en demandera compte au jour du jugement.

10 – Par-dessus tout, mortifiez votre volonté ; c'est le point décisif. Pliez-la constamment à ce que vous savez être le bon plaisir de Dieu et l'ordre de la Providence, sans tenir aucun compte ni de vos goûts, ni de vos aversions. Soumettez-vous, même à vos inférieurs, dans les choses qui n'intéressent pas la gloire de Dieu et les devoirs de votre charge.

11 – Regardez la moindre désobéissance aux ordres ou même aux désirs de vos supérieurs comme s'adressant à Dieu.

12 – Souvenez-vous que vous pratiquerez la plus grande de toutes les mortifications lorsque vous aimerez à être humilié et que vous aurez l'obéissance la plus parfaite envers ceux à qui Dieu veut que vous vous soumettiez.

13 – Aimez à être oublié et à n'être compté pour rien : c'est le mot de saint Jean de la Croix, c'est le conseil de *l'Imitation* : ne parlez guère de vous-même ni en bien ni en mal, mais cherchez par le silence à vous faire oublier.

14 – En face d'une humiliation, d'un blâme, vous êtes tenté de murmurer, de vous attrister. Dites comme David : « Tant mieux ! Il est bon que je sois humilié. »

15 – N'entretenez point de frivoles désirs : « Je désire peu de choses, disait saint François, et le peu que je désire, je le désire bien peu. »

16 – Acceptez avec la plus parfaite résignation les mortifications dites de Providence, les croix et les travaux attachés à l'état où la Providence vous a placé. « Là où il y a moins de notre choix, disait saint François de Sales, il y a plus du bon plaisir de Dieu. » Nous voudrions choisir nos croix, en avoir une autre que la nôtre, porter une croix pesante qui aurait au moins quelque éclat, plutôt qu'une croix légère qui fatigue par

sa continuité : illusion ! c'est *notre croix* qu'il faut porter, non pas une autre, et son mérite n'est pas en sa qualité, mais en la perfection avec laquelle on la porte.

17 – Ne vous laissez pas troubler par les tentations, les scrupules, les aridités spirituelles : « ce qu'on fait dans la sécheresse est plus méritoire devant Dieu que ce qu'on fait dans la consolation », dit le saint évêque de Genève.

18 – Il ne faut pas trop nous chagriner de nos misères, mais nous en humilier. S'humilier est une chose bonne, que peu de personnes comprennent : s'inquiéter et se dépitier est une chose que tout le monde connaît et qui est mauvaise, parce que, dans cette espèce d'inquiétude et de dépit, l'amour-propre a toujours la plus grande part.

19 – Défions-nous également de la timidité, du découragement qui énervent, et de la présomption qui n'est que de l'orgueil en action. Travaillons comme si tout dépendait de nos efforts, mais restons humbles comme si notre travail était inutile.

### Mortifications à pratiquer dans nos actions extérieures

1 – Vous devez être de la plus grande exactitude à observer tous les points de votre règle de vie, obéir sans retard, vous souvenant de saint Jean Berchmans, qui disait : « Ma pénitence à moi, c'est de suivre la vie commune » ; « Faire le plus grand cas des moindres choses, telle est ma devise » ; « Mourir plutôt que de violer une seule règle. »

2 – Dans l'exercice de vos devoirs d'état, tâchez d'être bien content de tout ce qui est le plus fait pour vous déplaire et vous ennuyer, vous rappelant ici encore le mot de saint François : « Je ne suis jamais mieux que quand je ne suis pas bien. »

3 – N'accordez jamais un moment à la paresse : depuis le matin jusqu'au soir, soyez occupé sans relâche.

4 – Si votre vie se passe, au moins en partie, à l'étude, appliquez-vous ces conseils de saint Thomas d'Aquin à ses élèves : « Ne vous contentez pas de recevoir superficiellement ce que vous lisez ou entendez, mais tâchez d'en pénétrer et d'en approfondir tout le sens. Ne demeurez jamais en doute sur ce que vous pouvez savoir avec certitude. Travaillez avec une sainte avidité à enrichir votre esprit ; classez avec ordre dans votre mémoire toutes les connaissances que vous pourrez acquérir. Cependant ne cherchez pas à pénétrer les mystères qui sont au-dessus de votre intelligence. »

5 – Occupez-vous uniquement de l'action présente sans vous reporter sur ce qui a précédé, ni devancer par la pensée ce qui va suivre. Dites-vous avec saint François : « Pendant que je fais cela, je ne suis pas obligé de faire autre chose » ; « hâtons-nous tout bellement ; assez tôt si assez bien. »

6 – Soyez modeste dans votre maintien. Rien n'était parfait comme le port de saint François ; il tenait toujours la tête droite, évitant également la légèreté qui la tourne en tous sens, la négligence qui la penche en avant et l'humeur fière et hautaine qui la rejette en arrière. Son visage était toujours tranquille, dégagé de toute gêne, toujours gai,

serein et ouvert, sans cependant aucun enjouement ou badinage indiscret, sans rires bruyants, immodérés ou trop fréquents.

7 – Étant seul, il était aussi composé qu'en une grande assemblée. Il ne croisait pas les jambes, n'appuyait point sa tête sur son coude. Quand il priait, il était immobile comme une colonne. Lorsque la nature lui suggérait de prendre ses aises, il ne l'écoutait pas.

8 – Regardez la propreté et l'ordre comme une vertu, la malpropreté et le désordre comme un vice ; pas d'habits sales, tachés ou déchirés. D'un autre côté, regardez comme un vice plus grand encore le luxe et la mondanité. Faites en sorte qu'en voyant votre mise, personne ne dise : c'est malpropre, ni : c'est élégant, mais que tout le monde doive dire : c'est convenable.

### Mortifications à pratiquer dans nos rapports avec le prochain

1 – Supportez les défauts du prochain, défauts d'éducation, d'esprit, de caractère. Supportez tout ce qui vous déplaît en lui, la démarche, l'attitude, le ton de la voix, l'accent, que sais-je ?

2 – Supportez tout de tous et supportez-le jusqu'au bout et chrétiennement. Jamais de ces patiences très orgueilleuses qui font dire : Qu'ai-je à faire de tel ou tel ? En quoi m'atteint ce qu'il dit ? Qu'ai-je besoin de l'affection, de la bienveillance ou même de la politesse d'une créature quelconque et de celle-ci en particulier ? Rien n'est moins selon Dieu que ces détachements hautains et ces indifférences méprisantes ; mieux vaudrait, certes, une impatience.

3 – Êtes-vous tenté de vous fâcher ? Pour l'amour de Jésus, soyez doux.

Est-ce de vous venger ? Rendez le bien pour le mal ; on dit que le grand secret de toucher le cœur de sainte Thérèse, c'était de lui faire quelque mal.

Est-ce de faire mauvaise mine à quelqu'un ? Souriez-lui avec bonté.

Est-ce d'éviter sa rencontre ? Recherchez-le par vertu.

Est-ce d'en dire du mal ? Dites-en du bien.

Est-ce de lui parler durement ? Parlez-lui bien doucement, cordialement.

4 – Aimez à faire l'éloge de vos frères, surtout de ceux sur lesquels votre envie se porte plus naturellement.

5 – Ne faites pas de l'esprit au détriment de la charité.

6 – Si l'on se permet en votre présence des propos peu convenables ou que l'on tienne des conversations de nature à nuire à la réputation du prochain, vous pourrez parfois reprendre avec douceur celui qui parle, mais le plus souvent il vaudra mieux détourner habilement la conversation ou témoigner par un geste de chagrin ou d'inattention voulue que ce qui se dit vous déplaît.

7 – Il vous en coûte de rendre un petit service ; offrez-vous à le rendre : double mérite.

8 – Ayez horreur de vous poser en face de vous-même et des autres comme une victime. Loin de vous exagérer vos fardeaux, efforcez-vous de les trouver légers ; ils le sont en réalité, beaucoup plus souvent qu’il ne semble, ils le seraient toujours si vous aviez plus de vertu.

## Conclusion

En général, sachez refuser à la nature ce qu’elle vous demande sans besoin.

Sachez lui faire donner ce qu’elle vous refuse sans raison. Vos progrès dans la vertu, dit l’auteur de *l’Imitation de Jésus-Christ*, seront proportionnés à la violence que vous saurez vous faire.

« Il faut mourir, disait le saint évêque de Genève, il faut mourir afin que Dieu vive en nous : *car il est impossible d’arriver à l’union de l’âme avec Dieu par une autre voie que par la mortification*. Ces paroles “*il faut mourir*” sont dures, mais elles seront suivies d’une grande douceur, parce qu’on ne meurt à soi-même qu’afin d’être uni à Dieu par cette mort. »

Plût à Dieu que nous fussions en droit de nous appliquer ces belles paroles de saint Paul aux Corinthiens : « En toutes choses nous souffrons la tribulation. Nous portons toujours et partout dans notre corps la mort de Jésus afin que la vie de Jésus soit manifestée aussi dans nos corps. » (2 Co 4, 10)





# LE SEL DE LA TERRE

*Donner le goût de la sagesse chrétienne*

*Revue trimestrielle  
de formation catholique*



Maintenir et conserver la saveur du sel de la doctrine quand tout autour devient insipide par la suite de l'abandon de Dieu, c'est le défi que la revue s'impose par son nom même. Le *Sel de la terre* vous offre tous les trois mois des articles simples, diversifiés, adaptés et d'une sûreté doctrinale éprouvée afin de nourrir votre vie spirituelle.

- **Simple**, le *Sel de la terre* ne requiert de ses lecteurs **aucun niveau spécial de connaissance** ; il s'adresse à tout catholique qui veut approfondir sa foi.
- **Diversifié**, le *Sel de la terre* propose à tous une **formation catholique vraiment complète** : études doctrinales et apologétiques, spiritualité et Écriture sainte, histoire et arts de la civilisation chrétienne viennent tour à tour nourrir votre intelligence.
- **Adapté**, le *Sel de la terre* présente les vérités religieuses **les plus utiles** à notre temps et dénonce les erreurs qui menacent aujourd'hui les intelligences.
- **Traditionnel**, le *Sel de la terre* est publié sous la responsabilité d'une communauté dominicaine qui se place **sous le patronage de saint Thomas d'Aquin**, pour la sûreté de la doctrine et la clarté de l'expression.

---

**Cet article vous a plu ?**

**Vous pouvez :**

[Vous  
abonner](#)

[Découvrir  
notre site](#)

[Faire  
un don](#)

**Trouvez plus de 1000 articles en accès libre !**