

# **La beauté des saints et la mortification chrétienne**

Pablo Martí del Moral,  
Professeur de théologie à  
l'Université Pontificale de la  
Sainte Croix.

01/07/2020

## **Deux prémisses pour comprendre la mortification chrétienne**

Pour aborder cette question difficile  
à notre époque, nous devons partir  
de deux prémisses.

La première, essentielle, est que le corps joue un rôle central et irremplaçable dans la vie de la foi. Le christianisme n'est pas une religion, une philosophie ou une vision du monde spiritualiste. Le corps y joue un rôle fondamental. Sans le corps, il n'y a ni chrétien ni christianisme. Le corps d'une personne possède ses règles, son autonomie et ses limites, avec lesquelles il faut compter.

La seconde prémissse est plus circonstancielle. L'image frappe plus que les mots. Si nous imaginons une personne qui se flagelle, c'est incompréhensible. Ce n'est pas une mortification corporelle mais du masochisme. La mortification a un motif qui va bien au-delà d'elle-même, et qui doit être un bon motif, sans quoi ce n'est pas une mortification chrétienne.

Dans le christianisme, la mortification ne cherche pas la

douleur pour la douleur. En ce sens, pour comprendre la mortification du corps, il faut la mettre à côté de l'image d'un saint : elle va de pair avec le sourire de Jean-Paul II ou la paix de mère Thérèse de Calcutta au milieu des plus pauvres parmi les pauvres.

Plus profondément, sur la base de ces deux prémisses, on constate que la mortification du corps répond fondamentalement à deux motivations : la maîtrise de soi et l'embellissement de la personne.

## **1. Le corps manifeste la personne ; il est le canal qui exprime ses sentiments, sa liberté et son amour.**

La personne est un corps, mais pas seulement un corps. Le monde intérieur de chaque personne n'est pas fait de tissu et de liquide, mais de pensées, d'amour et de sentiments. C'est pourquoi les Grecs disaient que

l'homme est d'une certaine manière un tout, un microcosme, un monde.

Dans la personne, existe une dimension biologique, mais aussi psychologique et spirituelle. Bien que la personne soit une unité, nous observons dans notre vie l'existence de diverses forces ou tensions qui nous conduisent à des objectifs différents et qui doivent être contrôlées et intégrées dans l'unité personnelle. Par exemple, j'ai envie de fumer (le corps me le demande) mais je sais (l'intelligence apparaît ici) que cela ne me convient pas ou que si c'est interdit je peux être condamné ; je décide alors de fumer ou non, et j'impose cette décision à mes actions (c'est la volonté).

Pour contrôler et diriger toutes les forces ou les tensions qui apparaissent dans ma vie, afin qu'elles s'intègrent harmonieusement dans mon identité

personnelle, je dois former mon intelligence et renforcer ma volonté. C'est là que la mortification s'avère nécessaire.

Pour atteindre la maîtrise de soi ou la domination du corps, il faut une mortification qui peut être décrite comme le déni volontaire d'un désir (j'ai envie de fumer, mais je ne fume pas), ou une affirmation volontaire de quelque chose dont je n'ai pas envie (je n'ai pas envie d'en manger, parce que je n'aime pas, mais c'est ce qui m'est servi, donc je le mange ; je n'ai pas envie de commencer à étudier ou à travailler, mais je m'y mets ; je n'ai pas envie de me lever, mais je me lève).

La mortification du corps est un acte libre, forgé par une décision de la volonté, informée par l'intelligence (qui fournit la raison de cette décision), qui contredit les appétits

ou les goûts du corps pour un acte donné.

Mais alors, pourquoi dois-je contrôler mon corps ? Ou mieux, pourquoi veux-je le contrôler ? Les raisons peuvent être diverses, telles l'éducation ou la courtoisie : je dois mortifier mon corps, pour ne pas perturber la paix et la convivialité avec mon entourage.

Parmi les raisons qui conduisent à *mortifier ou à maîtriser* le corps, le réprimer si l'on veut, je pense que la plus fondamentale est la demande au corps d'un service à rendre au prochain, au-delà de ses possibilités initiales ou ordinaires.

Dans notre société avancée, par exemple, nous mortifions habituellement notre corps pour le travail. Résister au froid ou à la chaleur (pour les personnes exposées aux intempéries) ; surmonter la fatigue et le sommeil ; ne pas rester

plus longtemps au lit (presque chaque matin au moment de se lever). Dans les métiers de relations publiques, je ne peux pas me permettre d'être désagréable ou ne pas sourire, même si mon corps me pousse à la colère ou à faire preuve d'indifférence. Combien de projets nous emmènent au-delà de nos forces et exigent de mortifier notre corps ?

Bien sûr, je dois aussi mortifier mon corps pour remplir d'autres fonctions, notamment en famille ou entre amis. Je dois pratiquement tous les jours mortifier mon corps et ses désirs, au profit des besoins de mon entourage : le père et la mère entre eux et à l'égard de leurs enfants ; les fiancés ; les amis ; les voisins. Nous ne sommes pas seuls au monde, la relation avec autrui conduit souvent à placer leurs souhaits avant les nôtres et donc à mortifier nos goûts.

Sinon, en peu de temps, nous nous retrouverons tout seul.

Aujourd'hui, la mortification corporelle la plus exigeante est celle des athlètes. Ils s'entraînent en dépassant la limite du corps humain. Ils mortifient au quotidien leur corps jusqu'à l'épuisement, suivent une alimentation rigoureuse, sans excès ni caprices, et ont un horaire stable et régulier qui limite leur plaisir. Ils le font volontairement, mais cela leur demande beaucoup de mortifications : pensez aux discussions et aux critiques, parfois bien fondées, pour savoir si un athlète est gros ou non, ou si les footballeurs doivent sortir la nuit ou non. Si nous pensons aux cyclistes, joueurs de tennis, nageurs, athlètes, alpinistes ou gymnastes, nous n'aurons aucun doute sur la dureté de leur vie, tant à l'entraînement qu'en compétition.

Nous justifions parfois tous les efforts des sportifs professionnels parce qu'ils sont les meilleurs ou représentent l'excellence de l'humanité. Ces athlètes d'élite sont choisis pour la gloire et on peut donc leur demander ou exiger qu'ils soumettent ou mortifient leur corps, tandis que nous contemplons leurs exploits assis devant notre téléviseur. Selon le christianisme, nous avons tous été choisis pour la gloire : chacun de nous est traité par Dieu comme son fils préféré, comme s'il était unique.

Voici donc le lien avec notre sujet. La mortification corporelle chrétienne s'inscrit comme l'exercice ou l'entraînement à la maîtrise de soi, dans le but de se mettre au service de Dieu et des autres. Or, dans notre société, il est logique de mortifier le corps pour contrôler ses forces et les rassembler en vue d'un projet : travail, tâches ou devoirs pour notre

entourage, objectifs sportifs, etc. Mais certains peuvent être surpris que l'on mortifie le corps pour atteindre un objectif spirituel et religieux, que l'on renonce à un plaisir sensible ou matériel pour apprécier plus librement une valeur spirituelle. Ceci s'explique par le matérialisme dominant dans notre culture ambiante.

Dans la vie chrétienne, l'idéal d'aimer Dieu par-dessus tout et d'aimer son prochain comme soi-même ne va pas de soi et nécessite un engagement, une lutte, des efforts personnels. À cause des tendances désordonnées qui conduisent la personne à sa propre ruine, cette vie implique la mortification du corps, dans l'unité intime de la personne, afin de pouvoir donner le meilleur de soi-même.

Le désir de satisfaction, de plaisir, perturbé par le péché, nous amène à

perdre la paix intérieure et la communion avec Dieu. Il en va ainsi pour l'appétit désordonné pour la nourriture ou la boisson, l'envie, l'esprit critique ou l'intolérance envers un membre de la famille, un ami, un voisin ou un collègue, la paresse face à nos devoirs, etc.

L'excellence de l'idéal chrétien (aimer de toutes nos forces et de toute notre âme) suppose une pratique intense de la vertu (dont la charité), en s'imposant des choses contrariantes, en se privant de confort et de repos, pour se forcer à s'engager et à travailler pour les autres. Pour avancer dans la vie chrétienne, il faut se mortifier, comme c'est le cas dans de nombreux aspects de la vie humaine (sport, travail ou carrière professionnelle, esthétique personnelle, etc.). C'est la motivation qui diffère : l'amour de Dieu et du prochain.

## **2. Une beauté qui fuit l'uniformité et l'uniforme**

Il me semble que l'autre raison fondamentale de la mortification corporelle est d'embellir le corps, ou si l'on veut de considérer que le corps est un ornement.

Deux précisions :

- Nous parlons d'ornement non pas dans le sens du beau et du superflu, mais comme quelque chose d'essentiel ou de transcendantal, c'est-à-dire de la beauté.
- Nous soulignons que la beauté du corps exprime et fait partie de la beauté de la personne. Par conséquent, c'est toujours une beauté individuelle et singulière, caractéristique de chaque personne, qui fuit l'uniformité de critères généraux.

Afin d'obtenir la beauté du corps ou du Corps, la mortification corporelle est indispensable. Certes, « un corps de star » s'obtient en buvant de nombreux yaourts, mais aussi en se privant d'aliments riches et savoureux auxquels il faut savoir dire "non" de manière ferme.

La beauté physique peut requérir une mortification corporelle spécifique avec des opérations chirurgicales, souvent violentes et invasives, comme la liposuccion, le lifting, etc. C'est une autre forme de mortification du corps, dont le motif transcende et dépasse le sacrifice : la beauté du corps.

C'est dans ce même domaine que l'on peut situer les exigences de la mode malgré l'inconfort (certains talons peu agréables pour le pied ou le marcheur ; le percement des oreilles...), le froid, la chaleur, la coutume, ou encore la décoration du

corps à travers le piercing, le tatouage, etc.

Pour le chrétien, la parure du corps, ou le corps comme parure et manifestation de la personne est fondamental. Cette parure se manifeste dans le sourire, dans l'effort parfois héroïque pour l'autre (époux, amis, enfants), en partageant la pauvreté avec les pauvres et la maladie avec les malades, etc. C'est une parure de la personne, visible, que l'on a toujours appelé *œuvres de Miséricorde corporelles*. Mais pour le corps animé par l'esprit, par l'âme, dans l'unité de la personne, sa parure est aussi spirituelle : prendre soin d'un corps pauvre ou malade, c'est faire preuve d'amour solidaire de ce corps, de cette personne.

La mortification corporelle du chrétien a été comprise dans le sens de la parure et de la beauté spirituelle du corps, directement

liées à la Passion de Jésus-Christ. Il s'agit d'embellir le corps en correspondance avec Jésus-Christ crucifié. Dans la tradition de l'Église, la pratique de la pénitence corporelle, telles que le cilice ou les disciplines, sont la pour embellir spirituellement le corps en lien avec les souffrances et les blessures du Christ, lui faisant partager les douleurs de Jésus.

Pour comprendre cela, il faut tenter de comprendre le sacrifice de Christ. Ce n'est qu'ainsi qu'il peut y avoir tolérance et respect envers le chrétien. C'est l'aspect de la mortification corporelle le plus difficile à saisir par notre société, probablement parce que la discipline et le cilice sont considérés comme une punition pour le corps.

Le Christ subit une violence brutale de la part des soldats et du peuple : arrestation, insultes, flagellation,

couronne d'épines, chemin de croix puis crucifixion. Mais cette description n'explique presque rien de cette réalité violente.

La réalité est que le Christ transforme la violence brutale de l'humanité au cours de l'histoire en amour total de Dieu et des hommes. Le Christ ne souffre pas seulement de la violence d'une personne condamnée à mort : étant maître de sa vie, il la propose et l'offre par amour de l'humanité, des pécheurs, des marginalisés, des pauvres. C'est en cela que le Crucifié embellit : il exprime à travers son Corps mortifié, la couronne d'amour désintéressé et total de Dieu et des autres.

Le Christ souffre parce qu'il le veut, et il le veut parce qu'avec sa souffrance il s'unit à chaque personne qui souffre, l'accompagne, la soutient, lui donne espoir. On ne peut pas demander au chrétien de

renoncer à la croix, "le signe du chrétien est la Sainte Croix", ni de renoncer au crucifix.

La souffrance du chrétien, dont fait partie la mortification corporelle, est la manifestation d'une réalité plus profonde : sa solidarité et sa proximité avec la souffrance de tous les hommes et de chaque homme à travers l'histoire et dans sa vie. Ce n'est pas une punition pour le corps, comme s'il était mauvais ou méprisable, mais tout le contraire. C'est une parure du Corps qui rend la personne plus belle, car elle exprime dans sa chair l'amour solidaire et l'union au Christ et à l'humanité souffrante, nécessaireuse, marginalisée, oubliée.

Il n'est pas indispensable d'avoir un « corps de star », ni d'être à la mode, ni de porter un piercing ou de se faire tatouer, pas plus qu'il ne l'est

d'utiliser la mortification corporelle du cilice ou des disciplines.

Ce ne sont pas non plus les seuls moyens d'embellir le corps. Mais ce sont des moyens, utilisés par beaucoup, aujourd'hui comme hier, qui ont prouvé leur efficacité, pour atteindre une beauté particulière.

Nous avons l'exemple du Christ et de tant de martyrs, l'exemple de la vie et l'œuvre des saints. Il n'est pas facile de consacrer sa vie à Dieu et aux autres au-delà de ce que le « moi » peut désirer : prendre soin et vivre parmi les plus pauvres des pauvres, pas seulement un jour, mais chaque jour, toute sa vie.

Essayons de comprendre les raisons pour lesquelles chacun peut vivre et agir à sa manière, sans stigmatiser ou juger a priori avec un certain degré d'intolérance. Nous réaliserons une civilisation et un monde meilleurs, en laissant la liberté à

chacun d'entre nous de lutter pour  
être meilleur.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/article/la-beaute-des-  
saints-et-la-mortification-chretienn/](https://opusdei.org/fr-cm/article/la-beaute-des-saints-et-la-mortification-chretienn/)  
(09/02/2026)