

8R
28090

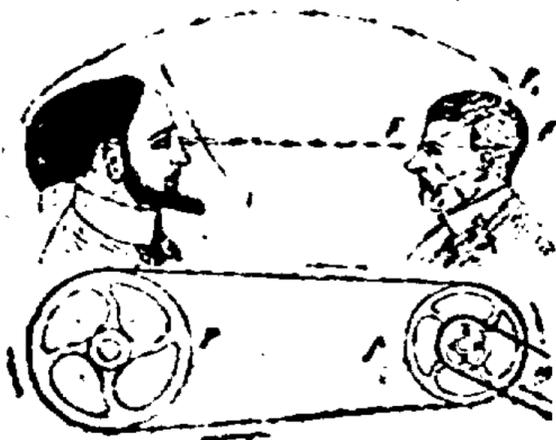
75

VOULEZ-VOUS
RÉUSSIR?

SANTÉ + SUCCÈS = BONHEUR

par l'Auteur de la "Volonté Dominatrice", de "l'Intelligence Intégrale", etc.

Êtes-vous capable
de fixer pendant
60 secondes ce cli-
ché, sans cligner
des paupières ?....



Si oui, toute la
batterie à 75 ne vous
fera point peur ; et
votre succès dans la
vie est assuré !...

8R
090

BIBLIO-SUCCÈS

PARIS

EN VENTE PARTOUT

Tous droits réservés en tous pays

NOTRE BUT

Nous voulons fortifier, en qualité et en quantité, le noyau actuel de l'Elite française !

Le Succès ! Quel humain ne fut jamais ébloui par le flambement de ce miroir ensoleillé, seulement accessible, semblait-il, à quelques rares chanceux ? Sans doute, tandis que certains échouent par leur faute (inaptitude ou inexpérience) et en dépit d'un travail soutenu, d'autres moins laborieux, pas plus adroits et d'une intelligence moyenne, parviennent rapidement à la fortune, ou tout au moins jouissent d'une indépendance fort enviable. Pourquoi ? Qui expliquera cette anomalie apparente, qui percera ce mystère au voile fuligineux... Qui ? Mais tous ceux et celles qui voudront bien s'en donner la peine pour en cultiver le profit : tous les initiés à Volonté-Succès ! — Concentrez-vous ; réfléchissez... Voyons, franchement, si vous n'avez pu réaliser non point des rêves fugaces et indignes d'attention, mais vos désirs les plus ordinaires ou les plus élevés, êtes-vous bien convaincu que les gens de votre ambiance (bureaux, ateliers, etc.) vous aident tant soit peu ? Cet entourage n'est-il pas trop souvent défavorable à vos desseins ; ces personnes sont-elles seulement capables de vous comprendre, sinon d'apprécier et de seconder vos efforts ? Ou bien, hélas ! votre volonté, toute votre intelligente initiative vient-elle se briser et se pulvériser, dissoute sous leur front étroit comme au joint d'un bouchon à l'émeri... Quand vous essayiez d'exécuter un projet méthodiquement combiné, n'avez-vous jamais eu la sensation qu'une contre-force invisible vous amarrait par l'arrière, comme un lourd boulet au pied ou comme un subtil lasso au cou ? Enfin, auriez-vous supposé que cette sournoise réaction pouvait être précisément la nocive résultante mentale de ce milieu pour vous si défavorable ? ? — Vous le saurez désormais, et vous combattrez efficacement (quoique sans rien dire) cette contre-action désastreuse et vous triompherez par-là même de tous les sentiments négatifs. Si vous voulez bien être des nôtres, vous intercalerez dans la chaîne fluide aux très nombreux maillons actifs et

VOULEZ-VOUS RÉUSSIR ?

L'art d'être tantôt très audacieux et tantôt très prudent, est l'art de réussir... Quand on veut fortement, constamment, on réussit toujours... On ne fait de grandes choses, qu'autant que l'on sait se concentrer tout entier sur un objet, et marcher à travers tous les contretemps vers un même but... Rien ne sert de concevoir, il faut exécuter. — La valeur du moral est à celle du physique, dans la proportion de trois contre un. — C'est la volonté, le caractère, l'application et l'audace, qui m'ont fait ce que je suis.

NAPOLEON.

CHAPITRE PREMIER

ÉNERGIE PHYSIQUE

§ I. — ALIMENTATION RATIONNELLE

Bien dirigée, la Volonté (ou *art d'agir*) est la première des vertus, le fondement indispensable de toute moralité. — « Je voudrais prêcher, non la doctrine de l'ignoble aise (dit le Président Roosevelt), mais la doctrine de la vie intense, de la vie de peine et d'effort, de labeur et de lutte; prêcher la plus haute forme de succès qui vient, non à l'homme qui désire seulement la paix aisée, mais à l'homme qui ne se dérobe pas au danger, aux difficultés, à la peine amère, et qui en tire le splendide et ultime triomphe ! »

Essayons donc de générer, puis de canaliser cette force omnipotente.

NOTRE BUT

Nous voulons fortifier, en qualité et en quantité, le noyau actuel de l'Elite française !

Le Succès ! Quel humain ne fut jamais ébloui par le flambolement de ce miroir ensoleillé, seulement accessible, semblait-il, à quelques rares chanceux ? Sans doute, tandis que certains échouent par leur faute (inaptitude ou inexpérience) et en dépit d'un travail soutenu, d'autres moins laborieux, pas plus adroits et d'une intelligence moyenne, parviennent rapidement à la fortune, ou tout au moins jouissent d'une indépendance fort enviable. Pourquoi ? Qui expliquera cette anomalie apparente, qui percera ce mystère au voile fuligineux... Qui ? Mais tous ceux et celles qui voudront bien s'en donner la peine pour en cultiver le profit : tous les initiés à la Volonté-Succès ! — Concentrez-vous ; réfléchissez... Voyons, franchement, si vous n'avez pu réaliser non point des rêves fugaces et indignes d'attention, mais vos désirs, les plus ordinaires ou les plus élevés, êtes-vous bien convaincu que les gens de votre ambiance (bureaux, ateliers, etc.) vous aident tant soit peu ? Cet entourage n'est-il pas trop souvent défavorable à vos desseins ; ces personnes sont-elles seulement capables de vous comprendre, sinon d'apprécier et de seconder vos efforts ? Ou bien, hélas ! votre volonté, toute votre intelligente initiative vient-elle se briser et se pulvériser, dissoute sous leur front étroit comme au joint d'un bouchon à l'émeri... Quand vous essayiez d'exécuter un projet méthodiquement combiné, n'avez-vous jamais eu la sensation qu'une contre-force invisible vous amarrait par l'arrière, comme un lourd boulet au pied ou comme un subtil lasso au cou ? Enfin, auriez-vous supposé que cette sournoise réaction pouvait être précisément la nocive résultante mentale de ce milieu pour vous si défavorable ? ? — Vous le saurez désormais, et vous combattrez efficacement (quoique sans rien dire) cette contre-action désastreuse et vous triompherez par-là même de tous les sentiments négatifs. Si vous voulez bien être des nôtres, vous intercalerez dans ce courant fluide aux très nombreux maillons actifs et

VOULEZ-VOUS RÉUSSIR ?

L'art d'être tantôt très audacieux et tantôt très prudent, est l'art de réussir... Quand on veut fortement, constamment, on réussit toujours... On ne fait de grandes choses, qu'autant que l'on sait se concentrer tout entier sur un objet, et marcher à travers tous les contre-temps vers un même but... Rien ne sert de concevoir, il faut exécuter. — La valeur du moral est à celle du physique, dans la proportion de trois contre un. — C'est la volonté, le caractère, l'application et l'audace, qui m'ont fait ce que je suis.

· NAPOLEON.

CHAPITRE PREMIER ÉNERGIE PHYSIQUE

§ I. — ALIMENTATION RATIONNELLE

Bien dirigée, la Volonté (ou *art d'agir*) est la première des vertus, le fondement indispensable de toute moralité. — « Je voudrais prêcher, non la doctrine de l'ignoble aise (dit le Président Roosevelt), mais la doctrine de la vie intense, de la vie de peine et d'effort, de labeur et de lutte; prêcher la plus haute forme de succès qui vient, non à l'homme qui désire seulement la paix aisée, mais à l'homme qui ne se dérobe pas au danger, aux difficultés, à la peine amère, et qui en tire le splendide et ultime triomphe ! »

Essayons donc de générer, puis de canaliser cette force omnipotente.

Nutrition normale. — Il faut se substantier d'abord, si l'on veut vivre. Sans nous préoccuper des anthropoïdes rémanents qui ne vivent que pour goinfrer, constatons que l'ignorance de certains hommes est extrême, non seulement au point de vue psychique, mais encore pour les choses matérielles, les nécessités les plus ordinaires de la vie courante. Ne parlons d'abord que de la nourriture : la plupart des gens s'imaginent que la viande est l'aliment le plus substantiel qui soit à notre portée ; quelle erreur ! Si nous prenons la peine de consulter les savants biologistes (Pasteur, Landouzy, Atwater, etc.), nous saurons que notre corps adulte exige environ 40 calories par kilogramme de poids, et 50 c. pour les adolescents (soit 2600 c. pour un poids moyen de 65 k.) ; et que si 100 gr. de bonne viande de bœuf fournissent 240 c., nous en obtiendrons bien davantage avec la même quantité de produits plus ou moins méconnus. Voici le nombre de calories procurées par 100 gr. d'aliments usuels : beurre, 750 ; amandes, noix, 500 ; gruyère, 450 ; chocolat, 420 ; sucre, 380 ; pâtes, 360 ; jambon, 350 ; légumes secs, 340 ; riz, 320 ; pain, 250 ; bœuf, œuf, 240 ; veau, 170 ; poisson de mer, 110 ; pommes de terre, 80 ; lait, 70 ; vin, 50 ; légumes verts, 40 ; fruits frais, 35 ; bière, 30 ; salade, 10.

Bien entendu, il faut interpréter rationnellement la conclusion qui s'impose, pour ne pas tomber d'un travers dans un plus grave ; ce qui arriverait si un farceur de 60 k. prétendait ne puiser ses calories nutritives que dans 320 gr. de beurre seul, ou dans 960 gr. de pain exclusif. L'homme ne vit pas que de pain, d'eau et d'esprit ; mais de ces aliments indispensables complétés d'autres secondaires qu'il s'agit de bien mâcher, de *fletcheriser* très lentement (d'après l'excellente méthode de l'Anglais Fletcher)... Pour éviter cet écueil de l'exclusivité, disons qu'il faut que, par kg. de poids, les 40 calories soient obtenues avec 4 gr. d'hydrates de carbone, 1 gr. d'albuminoïdes, et 0 gr., 5 de graisses. En d'autres

termes, un bureaucrate de 70 k. aurait besoin quotidiennement de $40 \times 70 = 2800$ c.; avec $70 \times 4 = 280$ gr. d'hydrates de carbone + $70 \times 1 = 70$ gr. d'albuminoïdes + $70 \times 0,5 = 35$ gr. de graisses... Et voici un petit tableau d'une vingtaine d'aliments usuels, analogue à la précédente énumération, mais plus complet (d'après Alwater), et qui sera très utilement consulté.

Aliments usuels.	Ration pour un repas.	Hydrates de carbone.	Albuminoïdes	Graisses.	Calories.
Beurre	25 gr.		0,25 gr.	21 gr.	190
Bifteck	100 »		19 »	13 »	240
Café	140 »	18 gr.	4 »		106
Consommé	270 »	17 »	15 »	3 »	217
Côtelette	100 »		14 »	28 »	312
Fromage	25 »	0,5 »	6 »	8 »	105
Gâteau	30 »	19 »	2 »	3 »	108
Lait	325 »	16 »	10 »	13 »	222
Légumes secs.	150 »	91 »	36 »	2 »	510
Légumes verts.	125 »	5 »	5 »	5 »	72
Macaroni, pâtes.	160 »	120 »	22 »	1,5 »	580
Morue.	100 »		16 »	0,5 »	72
Œuf	58 »		13 »	9 »	140
Pain	250 »	133 »	25 »	3 »	660
Potage	300 »	17 »	6 »	3 »	122
Ragoût complet.	300 »	25 »	17 »	27 »	400
Sardine.	10 »		10 »	5 »	84
Saucisson.	15 »		3 »	3 »	33
Sucre.	15 »	15 »			58
Vin.	300 »	27 »			185

Chacun pourra donc composer à son goût, d'après cet utile tableau, des menus qui fourniront les éléments nécessaires à chaque tempérament. Et l'on pourra constater économiquement que les aliments à la fois riches et complets sont : le fromage (coefficient, $105 : 25 = 4,2$), les pâtes (3,6), les légumes secs (3,4), le pain (2,6), le lait (0,7), etc. (tous pour l'endurance musculaire et innervante).

Autres recommandations. — D'autre part, on peut lire sur toutes les bascules automatiques, que le poids d'un homme doit être égal au nombre de centimètres au-dessus du mètre, etc. Mais ce qu'ignore le public, c'est la méthode empirique du *pigné*, ou différence aussi petite que possible qui doit exister entre la taille en centimètres, et le tour de poitrine en centimètres augmenté du poids en kilos. Ainsi, un homme qui pèse au 64 k., avec une taille de 1^m,65, sera relativement normal si son tour de poitrine est d'un mètre environ. Un brave convalescent revenu des Dardanelles, ignorant cette signification exacte, semblait tout réjoui parce que son *pigné*, après quelques semaines de semi-diète, était monté de 32 à 40. « J'ai gagné huit ! » disait-il avec satisfaction, comme s'il avait réellement augmenté de huit unités, alors qu'il les avait perdues amplement !

Pour en revenir à la trop classique viande (ce coup de fouet utile aux uns et très nuisible aux autres), on aurait tort de la recommander indistinctement à tous les tempéraments, sous tous les climats ; car elle n'est pas totalement assimilable, tant s'en faut, surtout dans les pays chauds ou seulement tempérés comme chez nous. Ainsi, tandis que le froid stimule fortement la circulation artérielle, avec tendance à exagérer l'hématose cutanée ; le chaud, tout au contraire, retarde et parfois empêche la combustion des aliments. Réaction nécessaire, il faut que le foie sécrète activement une plus grande quantité de bile indispensable à l'élimination rapide des trop abondantes matières incomburées, surtout l'acide urique et autres poisons issus de la viande, de l'alcool, de la levure, surnois véhicules de la mort implacable, ou lente ou soudain galopante. De plus, la carne rouge-noir contient beaucoup trop d'azote, par rapport aux autres éléments complémentaires ; ce surcroît défavorable gêne considérablement la digestion très pénible, provoquant des cas mortels d'appendicites et de gastro-entérites... Mais

alors, allons-nous conclure que le régime végétarien est le seul recommandable à tous les humains ? Jamais de la vie ! ce serait faire preuve de parti pris, le défaut peut-être le plus détestable. Tout ce que nous voulons préciser, c'est que l'alimentation doit être rationnellement établie et variée (par exemple, du lait le matin, de la viande grillée plus légumes secs à midi, et du potage avec légumes verts ou œufs le soir), en se reportant au tableau d'Atwater, et sans jamais perdre de vue pour chaque sujet : 1° le tempérament général ; 2° l'âge décadent ; 3° le milieu, qui comprend le climat et l'ambiance sociale.

§ II. — HYGIÈNE GÉNÉRALE

Disposition du logis. — De l'air, d'abord, car aucun organisme terrestre ne pourrait vivre sans oxygène ; de l'air partout, en abondance, à profusion (pourvu qu'il ne dégénère point en courant d'air dangereux) ; de l'hygiène extrême, méticuleuse, — les fenêtres étant faites pour être ouvertes, quand les portes sont bien fermées... « J'ai le douloureux devoir de proclamer (disait récemment un de nos ministres honorable) qu'au point de vue de l'hygiène publique, notre pays est loin du degré de progrès qu'il aurait dû atteindre, et où il est indispensable que nous le menions ».

Le logis sera exposé franchement au sud, ou tout au moins au sud-est ; mais, sauf nécessité absolue, jamais au nord ni même à l'ouest, pour qu'avec l'air indispensable le soleil purifiant y séjourne assez longtemps et s'y joue comme chez lui dans l'éther libre, et en chasse tous les germes pathogènes dont il est l'irréconciliable ennemi. Même dans cette demeure où nous passons la moitié ou les deux tiers de notre existence, apprenons la gymnastique des poumons, dont les alvéoles ne sont généra-

lement utilisées qu'à leur dixième, alors qu'elles devraient l'être en presque totalité ; on pourrait ainsi s'exercer à des inspirations de plus en plus prolongées par le nez seul, en comptant mentalement jusqu'à 10 secondes, puis jusqu'à 20, jusqu'à 30, etc. ; et ce dans un endroit naturellement salubre, en pleine campagne sèche de préférence, ou dans un grand jardin, ou tout au moins à la baie d'un étage aussi élevé que possible.

Pour le lit et ses accessoires, on ne saurait y apporter trop d'attention. Disons surtout qu'on doit recommander (même à la campagne) l'abolition complète de l'antique paillasse ; des sommiers partout, aussi simples que l'on voudra, mais munis de solides ressorts, sous des matelas souvent recardés. Les draps doivent être changés par paire complète, une ou mieux deux fois par mois, en ayant soin de toujours monter la marque vers la tête ; ne jamais suivre l'avis de ce plaisantin de collègue qui conseillait, lorsque le haut de la toile était bruni par la tête, de... permuter avec les pieds ! — Pour les oreillers ou le traversin unique, nous conseillerons l'usage du crin, surtout en été, si l'on est sujet aux migraines ou menacé de calvitie précoce. Les couvertures (toutes blanches, qu'elles soient en laine ou en coton), doivent être comme le reste d'une propreté extrême ; on pourra les savonner à chaque fin de printemps, et en tout cas les battre dehors le plus souvent possible. Une excellente précaution consiste à couvrir le lit d'un grand voile qui le préserve de la poussière, mais seulement lorsqu'il a été plusieurs heures entièrement ouvert et bien aéré.

Ajoutons que le lit doit être orienté de telle sorte qu'on n'ait pas, en se réveillant, la lumière du jour dans les yeux. Si, en même temps, on peut placer la tête dans la direction du nord, tout ira pour le mieux ; car il est reconnu que le corps de tout animal (surtout celui de l'homme sensible) peut être considéré comme une sorte de boussole animée, une véritable pile ayant ses élec-

trodes contraires à la tête et aux pieds. Il est donc préférable de ne pas contrarier les effluves émanés du gigantesque aimant terrestre.

Soins corporels. — Passons au repos ; d'abord le diurne qui doit avoir lieu, non seulement aux heures des trois repas réguliers, mais encore entre les séances de travail, par exemple dix ou quinze minutes parsoikante, qui délassent mieux que trois quarts d'heure après trois heures de tension manuelle ou mentale ; c'est le repos régulier chassant la fatigue normale. Au reste, cette dernière n'est-elle pas cet état de douce langueur qui s'éteint dans la nuit d'une journée rationnellement combinée, où l'apaisement moral succède à l'exercice physique, et où toutes les facultés de chaque individu sont pleinement équilibrées ; or, voilà tout le contraire de la fatigue déréglée (disproportionnée avec la force physique et la capacité morale), celle qui, après une nuit d'incomplet repos, vous laisse le lendemain et même d'autres jours après, les muscles rétractés, le sang alourdi et l'âme inquiète.

Comment doit-on dormir ? — Se coucher sur le côté droit, au moins une heure et au plus deux heures après le dernier repas ; oublier toutes les préoccupations de la journée, respirer par le nez seul, et tâcher de dormir le plus lourdement possible : huit heures pour les adultes, dix heures pour les adolescents, et douze pour les enfants... En cas d'insomnie, plusieurs procédés sont recommandables, par exemple : fixer un point brillant jusqu'à fatiguer les paupières battantes ; compter mentalement *deux* en aspirant, et *un* en rejetant l'air (*deux... un ; deux... un ; etc.*) ; ou encore, s'autosuggestionner en se disant : « Je m'endors... je dors... je dormirai sans me réveiller jusqu'à telle heure... » ; etc. D'aucuns conseillent de se mouiller les pieds à l'eau froide, puis de se glisser ainsi dans les draps glacés ; ce procédé nous

paraissant d'une hygiène douteuse, nous ne le préconisons point. — Enfin, on ne devra pas se lever sitôt réveillé, mais se détendre tous les muscles, les mains accrochées à la tête du lit ; puis débarbouillage, et autres frictions.

Parlons maintenant des précautions essentielles.

En hiver. — Augmenter la dose alimentaire en calories, de 5 à 15 %, se protéger sérieusement du froid, toujours dangereux. « Il réveille les maladies constitutionnelles, le rhumatisme, les névralgies ; il favorise les infections, notamment la grippe, car la glace elle-même ne tue pas les microbes » (D^r Toulouse). Donc, se protéger avec des vêtements suffisants, de préférence superposés, laine puis coton, avec de bonnes chaussures, et de la vaseline sur l'épiderme nu. A tout prix, éviter l'humidité aux pieds ; porter au besoin deux paires de chaussettes ou du papier fort. Ne jamais passer sans précaution d'une pièce chauffée dans une autre froide ; avant de sortir dans la rue, se couvrir largement, et même porter un mouchoir sur le nez pour tamiser l'air glacial qui, en tout cas, ne doit jamais être introduit que par les narines aux contours et autres défenses plus efficaces que celles de la bouche. Ne point s'arrêter, ni surtout s'asseoir sous la morsure du froid, mais lutter par la marche ou le piétinement accéléré. — En cas d'engourdissement, éviter à tout prix de porter la victime auprès du feu, dont la brusque réaction l'achèverait ; mais traiter le malade par ranimation progressive, en le frottant d'abord avec de la neige ou de l'eau très froide, puis avec de l'eau tiède de plus en plus chaude, et enfin le frictionner à l'eau de Cologne ou mieux à l'alcool à 90° camphré, avec gant de crin, etc., en l'enveloppant ensuite chaudement.

Signalons dès à présent le tort grave que l'on a de ne jamais se préoccuper d'organes aussi vitaux que le cœur, le foie, le poumon, le rein, etc., qui tous remplissent un rôle évidemment essentiel. D'où la nécessité

quotidienne, au saut du lit, de tonifier ces organes par le massage méthodique ou tout au moins la friction humide séchée au gant rugueux, en dirigeant les mouvements toujours vers le cœur (par exemple, dix fois sans arrêt de l'omoplate au rein, à l'aîne et aux côtes, de chaque bord). Par la même occasion, la peau se trouvera débouchée, pompera mieux l'alcool, le camphre, le sel, l'ammoniaque, tous excitants d'usage externe, utiles sans aucune crainte parce que tamisés avant d'arriver au sang qu'ils stimulent au lieu de l'empoisonner, comme dans le cas de l'absorption buccale.

En été. — Tout vêtement est un isolant, et, s'il l'est du froid, il doit l'être aussi du chaud symétrique. La vieille mère nourrice qu'est pour tout être moderne la physique, nous apprend encore que la couleur blanche est celle qui absorbe le moins les rayons lumineux, chauds en l'occurrence. D'ailleurs, tous les gens pratiques portent hygiéniquement des effets légers et aussi amples que possible, quelle que soit la mode du moment. Chez soi, les fenêtres seront fermées et obscurcies dès six ou sept heures du matin jusqu'au crépuscule, pour éviter l'entrée de l'air échauffé au dehors. — Comme alimentation, des mets simples et légers. En liquide, jamais d'eau glacée ou seulement très froide, mais plutôt de l'eau sur table depuis un bon quart d'heure (attiédie comme en hiver) ; de la verveine ou du thé très chauds, par petites gorgées. Surtout, éviter l'indigestion et la constipation. Dans la rue, ne sortir qu'en cas de nécessité entre dix et seize heures, ou se munir du béat parasol. — Enfin, en cas de migraine, état févreux quelconque : bains tièdes, frictions à l'eau sédative, etc.

Longévité. — Si l'on doit vivre longtemps, il est incontestablement préférable de jouir d'une bonne santé. Qu'est-ce à dire au juste ? Un excellent médecin nous répond que la santé n'est pas la force musculaire, qu'il y

a de véritables athlètes capables de porter un gros veau à bras tendu et qui seraient terrassés par la moindre maladie. La santé n'est pas davantage la grosseur ; elle n'est même pas la résistance aux grandes affections qui passent « à côté ». La véritable santé s'apprécie plutôt d'après la résistance aux causes morbides de second ordre ; l'homme robuste, c'est celui qui peut s'exposer au froid sans cueillir une bronchite, au chaud sans être congestionné, à l'air confiné sans craindre la migraine ou l'insomnie ; c'est en somme le privilégié toujours en équilibre quels que soient le jour, le travail, le lieu, et dont la machine fonctionne avec un maximum de rendement et un minimum de scories.

La longévité au delà de cent ans était moins rare jadis qu'à notre époque brûlée. Pour ne citer que deux cas historiques, ne sait-on point qu'Attila, première incarnation de William, mourut prématurément en son 125^e printemps, d'un excès qu'il fit la première nuit de ses centièmes noces ; et l'évêque de Tongres, Séverin, ne fut-il pas sacré à 297 ans, pour mourir à la fleur de son âge, vers 375 ans (d'après les scribes)... Les savants qui ont étudié cette question vitale (c'est bien le cas de le dire !), observèrent qu'un être organisé ne peut atteindre un âge avancé qu'à la faveur des conditions suivantes : 1^o se développer lentement ; 2^o se propager lentement et tardivement ; 3^o avoir des organes solides, mais souples ; 4^o alimenter des humeurs limpides, mais pas trop aqueuses ; 5^o être bien proportionné, avec une taille un peu au-dessus de la moyenne ; 6^o vivre dans un milieu approprié à sa constitution, avec une nourriture abondante et variée, mais peu stimulante ; 7^o être armé d'une force morale à toute épreuve, capable de maintenir ou de rétablir rapidement la quiétude en toutes circonstances.

Ainsi donc, toutes les précautions hygiéniques ne pourront procurer au corps comme à l'esprit le maximum de vitalité heureuse, si elles ne sont complétées par la

joie, cet oxygène du cœur, ce soleil de l'âme. La joie ne se commande point, pas plus que la vocation précise ; mais, comme l'intelligence, on peut la cultiver, la perfectionner à l'aide d'un instrument ingénieux, par ce procédé infailible qu'est la méthode psycho-philosophique, de tout temps à la portée de toutes les bourses cérébrales. Sénèque était fort riche, tandis qu'Épictète s'éleva de l'esclavage, de la misère à l'immortalité, aussi bien et même mieux que beaucoup d'autres philosophes qui ne souffrirent jamais de la pénurie des biens périssables. Donc, qui que nous soyons, quelles que soient notre origine et notre situation, vlan ! d'un coup d'aile à chaque ennui, élevons-nous très au-dessus de l'ambiance plus ou moins vulgaire, et nous réchauffant près de l'invisible Soleil des soleils, nous gagnerons au moins la joie intérieure, le plus précieux des viatiques moraux.

Pour conclure ce paragraphe, qu'il me soit permis de rappeler à propos le souvenir d'un immortel très regretté, bien que toute sa vie eût été celle d'un brave et honnête homme, un modèle sous le double rapport de la longévité corporelle et de la finesse spirituelle : Legouvé, mort centenaire à quelques trimestres près. A ses nombreux admirateurs et amis qui le félicitaient, il répétait de son sourire toujours amène : « Que voulez-vous, je me défends ! »... C'est bien cela, défendons-nous contre tous nos ennemis sans exception ; nous le pouvons (*pouvoir*) si nous le voulons bien (*vouloir*), si nous savons (*savoir*) trouver contre le mal le remède qui, Dieu merci, existe toujours à côté. Défendons-nous contre les éléments d'abord, contre le froid et contre le chaud, contre le vent et contre la pluie, qui sont des adversaires tangibles ; défendons-nous contre les microbes nuisibles, quoiqu'ils soient des infiniment petits invisibles à l'œil nu, et opposons-leur les microbes utiles dont sont armées nos cellules saines ; défendons-nous contre les aliments défavorables à notre constitution particulière, et surtout

contre les poisons fluidiques : liquides, gazeux, spiritiques ; défendons-nous aussi contre les accidents de la vie domestique et de la vie extérieure, presque tous évitables avec un peu d'attention ; défendons-nous, hélas ! contre l'homme mauvais, le *loup* stigmatisé par Hobbes, et qui n'est alors à clairement parler, qu'un misérable antihomme ; et défendons-nous sans trêve contre les douleurs morales (sachons-en tirer parti, méritons-les !) qui nous rongeraient le cerveau et le cœur, l'esprit et l'âme, très souvent par la faute de notre philosophie incomplète, de notre volonté à secouer en permanence...

§ III. — GYMNASTIQUE INTÉGRALE

Les dernières lignes ci-dessus nous permettent de passer à ce paragraphe, sans autre transition. Mais je tiens à déclarer que mon but n'est pas du tout de faire l'apologie de la vieille gymnastique brutale, que l'on voit encore étalant ses longs gestes hipposimiesques sur les tréteaux bruyants des foires, comme dans la cour exigüe de certains collèges arriérés. On va d'ailleurs vite s'en rendre compte.

Mécanique humaine. — Tout d'abord, un peu d'anatomie comparée. Parlons de la tête humaine, cette *chaudière* de notre machine, l'arcanne génératrice de toute notre usine, ce cerveau enfin qu'un maître éminent de la Sorbonne, M. Jules Soury, nous décrivait naguère comme un « pays immense » ; ce suprême organe miraculeusement combiné, aux cellules à la fois simples et compliquées, aux voies hérissées de fibres d'association, aux centres thermiques moteurs supérieurement agencés, la capitale de tout notre vitalisme... De même que du coffre à vapeur débouchent les tuyaux qui vont faire mouvoir

les diverses pièces solidaires du mécanisme total ; de même, de l'encéphale partent les neurones qui animent toutes les parties de la machine humaine. Car on sait qu'aucun geste, qu'aucun mouvement, si imperceptible soit-il, de la plus petite parcelle de notre être, ne peut se produire sans l'autorisation de notre cathédrale cérébro-nerveuse.

Continuant notre parallèle, il nous semble également possible de comparer le tronc humain au *cylindre* d'une machine à vapeur. Effectivement, en son protoplasma métallique, un générateur ne peut fonctionner, vivre que dans certaines conditions ; et de son côté, notre corps ne rappelle-t-il pas (avec son appareil digestif) l'intérieur de la chaudière, avec sa bouche l'entrée de l'eau alimentaire (dont la langue serait le clapet de retenue), avec son estomac le fourneau, avec son intestin la chambre à eau, avec ses poumons les cendriers aérifères... tous organes respectivement reliés, les uns à la boîte crânienne et les autres au coffre à vapeur. — Tandis que les tuyaux d'amenée conduisent le fluide du dôme générateur au tiroir moteur, les artères portent le sang au cœur humain qui est l'organe distributeur du principe de motilité. Donc, là encore, l'analogie n'est-elle point saisissante ?

D'autre part, nos membres constituent visiblement les *tiges* de notre frêle bécane. En effet, ces tiges (en os sans acier) sont rattachées à notre corps cylindroïdal par une véritable ceinture abdominale représentée par le couvercle en fond de cylindre au centre duquel se trouverait le presse-étoupe, autre cavité cotyloïdale avec joint glissant rappelant d'assez près la réunion en ovoïde du pubis et de l'ischion. Citons maintenant les membres inférieurs de l'autre machine métallique, représentés par la bielle avec sa manivelle calée sur l'arbre de couche, qui simulerait le jeu tantôt rectiligne et tantôt curviligne du bras avec fémur, tibia et péroné (c'est la fourche de la bielle), et de la main (ou manivelle) qui prend entre

ses doigts roulés en manchon, cette gigantesque aiguille à tricoter qu'est l'arbre de couche... Rappelons aussi la parfaite analogie de nom et de fonction qui rapproche les articulations animales et métalliques : dans les deux, nous trouvons des rondeurs mâles qui s'emboîtent exactement dans des cavités femelles et qui ne peuvent fonctionner, sans trop d'usure, que par l'interposition d'une matière onctueuse, huile ou graisse. Faut-il que nous citions encore les organes dentés ou engrenages, dont chaque dent porte une racine, une saillie, un flanc, une face et un dispositif en couronne absolument semblables à ceux du râtelier humain... Mais je craindrais de trop porter sur les nerfs de mes complaisantes lectrices. Parlons donc d'autre chose.

Notre électricité. Le système nerveux, si complexe avec son maquis d'herborisations ultra-sensibles, peut se ramener à sa plus simple expression qui est le réflexe. Pour être concrètement clair : si l'on se fait une piqûre quelque peu douloureuse dans le derme d'un doigt par exemple, on éprouve instantanément une excitation aussitôt transmise vers son centre nerveux par des neurones qui, groupés, forment le nerf centripète ou sensitif. Mais le même centre nerveux transforme alors l'excitation en sensation ; il élabore un très rapide mouvement qui est transmis, par le nerf centrifuge ou moteur, vers la périphérie aux muscles du doigt attaqué ; et ce dernier est alors immédiatement retiré. Il y a donc là un acte réflexif certain ; et la propriété de cet acte indicateur est souvent mise à contribution par les médecins, comme critérium de la sensibilité du patient... Cet exemple de réflexe surtout physique, pourrait dans d'autres cas devenir surtout psychique ; et il importe capitalement de les dominer tous par la volonté, ainsi que nous en parlerons.

Dernière comparaison de circonstance : le réflexe existe sous une autre forme dans l'appareillage électrique car ;

indépendamment des divers modes d'excitation usités, supposons qu'une variation quelconque et si petite soit-elle, vienne à modifier en plus ou en moins la vitesse du moteur à vapeur ou autre (représenté par l'épiderme) qui, par transmission (nerf centripète) actionne la dynamo (centre nerveux), point de départ du courant (centrifuge) allant aux lampes (doigts). Eh bien ! instantanément, cette modification anormale dans la marche motrice, est transmise à l'éclairage par un mouvement réflexe clairement caractérisé. Donc...

Exercices généraux. — Nous partirons de cet axiome que l'exercice est nécessaire à tout âge, depuis le poupon qui se trémousse en jaillissant du pertuis sacré, jusqu'au vieillard qui halète en agonie. Nous venons d'employer un terme qui signifie « vérité suffisamment claire par elle-même pour ne pas exiger de démonstration » ; malheureusement, cette même vérité axiomale est encore à prouver, à répéter sans trêve aux involués qui la regardent, les uns comme un théorème, les autres comme un problème qu'ils tourneraient volontiers sous le ridicule de l'absurde. Continuons donc.

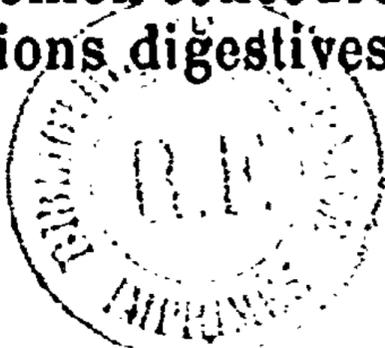
Nécessité de l'exercice. — Oui, l'exercice rationnel est nécessaire, indispensable à l'entretien de la santé à tout âge, et plus encore pour les adultes que pour les adolescents, toute paradoxale que cette vérité puisse paraître à certains de nos compatriotes. Ah ! certes, si nous avions pu les entraîner à notre suite en Suède, s'ils avaient le loisir et la volonté de se payer un hivernage à Stockholm pour pouvoir, au retour, parler des hommes mûrs et même des vieillards de septante à nonante ans (tous merveilleusement rajeunis) qui fréquentent chaque jour — au lieu de l'assommoir hideux — le gymnase sauveur ; oh ! alors, combien notre tâche serait aisée, superflue même, pour ces privilégiés ainsi conquis à notre belle cause... Mais, hélas ! que nous sommes loin de ee

trionphe, peut-être la rénovation de l'énergie française de demain, qui n'est encore, qui demeure le splendide modèle de la plastique scandinave. — Les moins inertes nous répliqueront que tout le monde fait de l'exercice chez nous, qui plus qui moins ? Dame ! le comble serait de demeurer incrustés dans la chambre comme des coquillages sous la roche ; mais qu'on ne croit point qu'une marche à pied d'une heure ou deux par jour soit suffisante au bureaucrate ; à l'ouvrier, passe encore, bien qu'il existe des ateliers où le travail musculaire n'est guère plus développé que dans les bureaux les moins salubres. Aussi s'impose-t-elle en général à tout le monde, cette nécessité de l'exercice artificiel, sinon parfaitement régulier, du moins très méthodique, en une pratique progressive observée le soir comme le matin ; méthode à la base de laquelle nous plaçons la respiration intensive que nous avons déjà esquissée et sur laquelle il faudrait revenir (n'était le souci des répétitions) presque à chaque page d'une brochure de ce genre. Certes, nous n'ignorons point que les poumons du quinquagénaire ne sauraient se gonfler avec l'élasticité de ceux d'un adolescent ; mais si l'outre pulmonaire constitue comme la machine de notre bâtiment, on aurait tort d'oublier que le tissu musculaire, les muscles thoraciques représentent également une puissance de tout premier ordre. Ainsi donc, tandis que la respiration profonde favorise merveilleusement la croissance du magasin d'oxygène, chez tous les adultes sans exception cette pratique vivifiante renforce l'enveloppe musclée. Et cette vigueur n'est pas octroyée qu'aux muscles seuls ; tous les tissus en général puisent à cette source de jeunesse, participent sans exception à cet échange de l'oxygène de l'air contre l'acide carbonique du sang. C'est ce que Paul Bert, après de nombreuses expériences, démontra sous le titre approprié de « respiration des tissus », les musculaires étant d'ailleurs de beaucoup les plus actifs, donc les plus précieux pour nous.

Le jour où tous les adultes seront bien pénétrés (c'est encore le cas de le leur dire !) de cette forte vérité, on verra de moins en moins d'obèses, de gouteux, d'arthritiques, et moins par conséquent de dégénérés héréditaires. Cet état morbide qui court nos rues en notre siècle sans fil (et sans muscle, jusqu'en 1914 !), aura enfin cédé le pas à toute une nouvelle race dont le critérium de santé sera surtout la tonicité, la densité sous élégant volume, et dont le perfectionnement moral montera forcément en rapport de la rénovation physique. Travaillons pour que bientôt il puisse en être ainsi !

Dangers de l'immobilité. — Bien entendu, il ne peut s'agir ici d'immobilité absolue, à part les malades dont un membre se trouve comme soudé dans quelque appareil en gouttière ; et encore n'y a-t-il là qu'un stationnement relatif, car même dans le corps entièrement stoppé, certains organes, des muscles, etc., jouissent d'un mouvement plus ou moins actif et ne sont point condamnés à l'arrêt absolu — qui deviendrait pour l'individu la mort cadavérique. Mais il est d'autres dangers qui, sans être d'une gravité rigoureuse, doivent tout de même solliciter l'attention de l'homme complet ou à compléter. La position assise, par exemple, présente à la longue de réels inconvénients pour les bureaucrates en général, pour les écoliers en particulier, ceux-ci étant plus exposés aux déformations osseuses par le fait même de l'incomplète formation de leur charpente moins résistante.

La position assise longtemps pratiquée professionnellement et sans réactif compensateur, provoquera d'autres accidents immédiats ou ultérieurs dont il est indispensable de se préoccuper dès le début, pour préserver le triple et important groupe des muscles abdominaux, dorsaux et thoraciques. — En remontant de bas en haut, les muscles de l'abdomen concourent indirectement mais sûrement aux fonctions digestives ; car, non seulement



ils supportent les viscères connus, mais encore ils exercent sur ces mêmes organes comme une pression à ressort, une contrepression apte à contrebalancer l'effet pourtant très salubre des gaz émanés de la digestion. Or, que cette résistance devienne insuffisante, et l'on sera exposé aux redoutables conséquences des dilata-tions d'estomac ou d'intestin, qui sont à notre somatique ce que la limite d'élasticité est au métal surchargé. Ce relâchement, cette sorte d'abdication peut encore être provoquée dans la longue immobilité assise, par l'inva-sion de la graisse qui, surchargeant le diaphragme, gêne d'autant le mouvement respiratoire.

Pour combattre les accidents du genre (dilata-tions d'es-tomac ou d'intestin, constipation, troubles du foie, etc.), le docteur Lagrange préconise quelques types d'exer-cices que nous recommandons à notre tour avec d'autant plus d'empressement, que nous avons pu en constater les excellents effets :

1° Le sujet étant étendu tout de son long sur le dos, engage les pieds sous un meuble assez lourd pour leur fournir un point d'appui (le lit, par exemple), puis croi-sant les bras sur la poitrine, il se relève sans le secours des mains ; mouvement dans lequel l'effort est en grande partie supporté par les muscles droits antérieurs (fléchis-seurs du tronc sur le bassin), et par les muscles psoas qui fléchissent le bassin sur la cuisse. Pour la respiration de circonstance : aspirer en revenant en arrière, et expirer en élevant le buste ; le tout, très lentement.

2° Le même effet peut s'obtenir par le mouvement in-verse, c'est-à-dire par la flexion de la cuisse sur le bas-sin et du bassin sur le thorax, le sujet restant toujours étendu sur le dos, mais en laissant le tronc dans la posi-tion horizontale, tandis que les jambes se relèvent lente-ment, droites et tendues, jusqu'à la position verticale et au delà. Respiration : aspirer en élevant les jambes, et expirer en les abaissant ; toujours très lentement.

3° Le travail des mêmes muscles peut encore s'obtenir dans l'attitude debout : en fléchissant le tronc jusqu'à toucher terre du bout des doigts, les jarrets restant bien tendus (aspirer en portant le corps en arrière, et expirer en le reportant en avant); ou bien en laissant le tronc dans la position horizontale, et en fléchissant alternativement chacune des cuisses jusqu'à porter le genou en contact avec la poitrine (aspirer en élevant, expirer en abaissant).

4° Étant debout et le corps droit, quand on tourne le buste à droite puis à gauche, sans déplacer les pieds ni les hanches, le mouvement est obtenu surtout par la contraction des muscles obliques et transversaux de l'abdomen ; exercice très utile aux bureaucrates tenant à préserver de l'atrophie et de la débilité, les muscles de cette région (respirer normalement et lentement).

5° Enfin, il est un autre mouvement simple et facile à l'aide duquel on peut solliciter l'action de tous les muscles abdominaux, et c'est la circumduction du tronc : étant debout, les mains fixées aux hanches et les membres inférieurs restant droits et immobiles, le sujet imprime au tronc un mouvement de flexion à gauche, puis de flexion en avant, ensuite de flexion à droite, et finalement d'extension en arrière ; mais de telle sorte que ces quatre attitudes du corps se succèdent sans interruption, le tronc faisant toujours face à l'avant (respiration normale).

Tous ces exercices faciles et extrêmement salutaires seront répétés une dizaine de fois chacun, matin et soir, avant de se mettre à table (fenêtres ouvertes).

Ajoutons que, de leur côté, les mouvements dorsaux ont pour but de consolider les muscles du dos, compléments de ceux du thorax. Ces éléments postérieurs, étant extenseurs, tendent à retenir vers l'arrière la partie sollicitée vers l'avant par la pesanteur ; et du même coup (d'où leur plus grande importance) ils sont aptes à ouvrir la poitrine, tout comme des doigts vigoureux qui

s'empareraient d'un livre solidement relié, l'ouvriraient en grand et même au delà, de 180 à 200°. Et puisque l'occasion se présente ici mieux qu'ailleurs, notons un procédé personnel de respiration intégrale dans la position verticale, en marche lente mieux encore qu'au repos : faciliter l'aspiration totale en forçant l'ouverture de la poitrine par un écartement maximum, en rapprochant les coudes l'un de l'autre, comme pour les faire s'entrechoquer sur la colonne, — en se représentant l'image analogue d'un livre neuf qu'il s'agirait d'ouvrir contre son gré d'abord, puis tout naturellement par l'usage.

Parmi les autres exercices favorables au développement des muscles dorsaux, notons le renversement en arrière (aspiration) à trente ou quarante centimètres d'un mur, jusqu'à toucher l'obstacle du bout des doigts joints, les bras levés au-dessus de la tête, la ceinture rénale étant prise comme pivot de base, en revenant ensuite vers l'avant (expiration) ; ou encore la position à plat ventre sur un tapis, les mains sur les hanches, tandis qu'on relève avec la tête tout le membre supérieur à détacher du tapis ; etc.

Dangers de l'âge mur. — Nous avons déjà dit que la gymnastique inventée voici plus d'un siècle par le Suédois Ling, est plus utile encore aux adultes qu'aux adolescents ; parallèlement, les exercices de force — par les poumons moins que par les membres — seraient beaucoup plus nuisibles aux vieux qu'aux jeunes... Tous les mouvements de la franco-suédoise étant recommandables aux adultes, de quels autres doivent-ils s'abstenir ? Nous en citerons surtout deux parmi les plus redoutables : les efforts musculaires exagérés (lutte, fardeaux, etc.), et les efforts pulmonaires de vitesse (course, pas gymnastique, etc.). Le déploiement excessif de force a pour effet — tout comme l'essoufflement — de tendre les vaisseaux sanguins parfois au delà de leur limite normale et anormale ; le cœur et les gros vaisseaux se trou-

vant trop pressés, ce sont les petits vaisseaux qui supportent le supplément de tension, et leurs parois élastiques résistent tant qu'elles peuvent, servilement... mais en crèvent parfois. Or, il ne faut pas oublier qu'avec l'âge mûr, les artères perdent progressivement de leurs solides facultés ; et dès l'âge de trente à trente-cinq ans, elles sont menacées de sclérose débutante, dégénérescence ou maladie dont on ne se méfie pas assez. — Même recommandation générale relative à l'essoufflement ; car si, sous prétexte de lutter de vitesse, on fatigue le cœur au point de le rendre incapable de refouler assez vite le sang dans les vaisseaux, dès lors trop étroits pour irriguer le fluide rouge qui se précipite en marteau d'eau, ces organes se trouvent exposés à des accidents locaux dont le plus grave est la congestion du poumon. Et le meilleur avertissement que l'on puisse donner ici, n'est-ce pas de rappeler que les coureurs de profession ne peuvent guère exercer leur métier qu'une dizaine d'années, et que bien peu dépassent la trentaine...

Dangers de l'âge sénile. — Les recommandations, qui précèdent sont *a fortiori* applicables à la vieillesse, lorsque les tissus, tous les organes deviennent fatalement plus ou moins atrophiés ; et cette usure est la suite naturelle de la dénutrition sanguine ou sclérose artérielle déjà mentionnée, commencée dès la fin de la croissance, quand, ne pouvant plus se développer ni même jouer élastiquement, les vaisseaux tendent à se solidifier, à se resserrer comme autant de petites rivières progressivement ensablées. Dès lors, les muscles eux-mêmes et tous les autres éléments solidaires se trouvant moins bien arrosés, moins vivifiés, perdent de plus en plus de leur force initiale et tendent à fléchir, à succomber surtout en cas d'abandon, de renoncement prématuré.

Mais si l'effort violent serait mortel au vieillard, l'exercice modéré ne peut lui être que fort utile. S'il veut vivre, ne serait-ce que pour être témoin du perfectionnement

indéfini de l'humanité souffrante, il doit lutter et se défendre adroitement. Et quels meilleurs éléments défensifs pourrait-on trouver ailleurs que dans le cénacle franco-suédois (en plus des autres agents hygiéniques appropriés), tout en évitant plus que jamais la fatigue sous toutes ses formes néfastes... Ah ! le beau rêve, peut-être réalisable dès notre époque aux merveilleuses évolutions : prolonger l'âge mûr d'un demi-siècle, de trente étés à quatre-vingts automnes !

Exercices franco-suédois. -- A notre point de vue, un ensemble de ce genre doit satisfaire respectivement les deux sexes connus, et aussi ce troisième sexe neutre que représentent les enfants de cinq à dix ou douze ans, voire même les vieillards déjà mentionnés. D'où la nécessité des trois subdivisions qui suivront.

Mais remarquons d'abord qu'ici comme en toute autre méthode, les premiers principes ont une importance capitale ; et les qualités indispensables au gymnaste même très jeune peuvent se résumer en cette observation permanente : « prendre au sérieux tout ce que l'on doit faire ». C'est dire combien les instructeurs doivent convaincre leurs élèves de la nécessité vitale qu'est, pour tous les humains sans exception, cette admirable gymnastique intégrale, ce puissant travail rationnel des membres, de tout le corps et surtout de l'appareil thoracique ; car, de même qu'on ne saurait longtemps végéter en se nourrissant trop mal ou en ne dormant pas, de même la vie normale, bien développée et pleinement épanouie, ne peut être que renforcée par le bon entretien, le perfectionnement raisonné de notre gouvernail pulmonaire. — Comme le disait le docteur Michaux, chirurgien en chef de l'hôpital Beaujon, cette gymnastique salvatrice fortifie les poumons, graduellement et sans fatigue, en faisant travailler progressivement tous les muscles du corps. « Elle exerce, d'une façon méthodique,

une influence considérable sur les quatre grandes fonctions de l'organisme qui s'appellent la respiration, la circulation, la nutrition et l'innervation. Tous les exercices sont combinés pour obtenir l'hyperextension de la colonne vertébrale, le renversement des épaules en arrière, l'agrandissement de la cage thoracique, la rétraction des muscles abdominaux ; et pour combattre les épaules tombantes (1), l'extension de la colonne vertébrale, les têtes fléchies, les dos voûtés, les abdomens trop saillants ». Et l'éminent professeur ajoute qu'il a constaté, au bout de quelques mois de suédoise, que le thorax de certains enfants s'amplifiait de plusieurs centimètres (voir *pigné*) ; et il estime que « les ptoses viscérales, maladies de foie, reins flottants, dilatations gastrique et intestinale, seraient bien rares si nos grandes jeunes filles se livraient dès leur enfance aux exercices de la suédoise »

Certes, nous aurions d'autant plus de tort de ne pas approuver cette mâle exhortation, que nous avons personnellement expérimenté en famille, et continuons chaque jour cette merveilleuse pratique dont les intimes résultats sont complétés, surpassés même, par l'autre gymnastique pulmonaire, à longs coups de respiration intensive...

Enfants. — Résumons d'abord quelques exercices fondamentaux dédiés au sexe neutre.

Premier exercice). Etant vêtu aussi sommairement que possible, en rapport de la saison, se poster debout, soit devant une fenêtre ouverte, soit en plein air, le corps franchement droit (sans raideur, mais sans négligence), talons joints à 90°, mains tangentes aux cuisses assez

(1) Les épaules *bombées* ou *cintrées*, veut sans doute dire le D^r Michaux, — Inconvénient qu'il ne faut point confondre avec les épaules amphoriques, signes de grâce et aussi de force (N. de l'A.).

raidies, tête bien plantée comme un écrou sur son boulon, poitrine légèrement bombée, sous menton gentiment renfrogné pour consolider les premiers anneaux vertébraux. Ces détails bien observés, faire monter les mains en les arrêtant à plat sur les hanches, les doigts réunis à la ceinture ; puis exécuter consciencieusement.

1^{er} temps : aspirer profondément du nez seul, en comptant mentalement six secondes, tout en se soulevant sur la pointe des pieds, talons toujours joints à angle droit ;

2^o temps : tenir emmagasiné l'air aspiré en comptant encore six secondes, tout en se maintenant sur la pointe invariable ;

3^o temps : expirer en comptant pour la troisième fois muettement jusqu'à six, tandis que les pieds toujours à 90°, vont reprendre leur position primitive ;

4^o temps : se reposer enfin pendant six autres secondes, pieds et bras libres.

Recommencer une dizaine de fois ce cycle complet de 24 secondes, matin et soir durant six jours consécutifs ; puis, de semaine en semaine, porter le total à 32, à 40, 60, jusqu'à 80 secondes.

Deuxième exercice). Les préliminaires ci-dessus étant observés, on continue.

1^{er} temps : aspirer profondément vingt secondes, tandis que les bras s'allongent devant et perpendiculairement au corps (en comptant mentalement de 1 à 10), puis sont levés verticalement, paumes des mains en dedans (de 11 à 20) ;

2^o temps : emmagasiner l'air pendant vingt nouvelles secondes, mains et pieds immobiles (à angle droit pour tout le cycle) ;

3^o temps : rejeter lentement en vingt autres secondes, les bras tendus écartés à gauche et à droite, paumes dessus puis dessous, alternativement, perpendiculairement au corps (de 1 à 10), puis réabaissés à leur position initiale (de 11 à 20) ;

4^e temps : se reposer une vingtaine de secondes, bras et pieds libres.

Comme pour le premier exercice, augmenter progressivement la durée de chaque période, jusqu'au maximum n'exigeant pas une fatigue trop pénible.

Troisième exercice). Reprendre le premier cas, mains sur hanches, etc., le premier et le deuxième temps ne changeant pas ; mais au troisième, au lieu de s'arrêter à la position normale des pieds à plat, tout le corps doit continuer à descendre jusqu'à ce que le tonquin vienne effleurer les talons relevés à angle droit ; le quatrième temps précédemment consacré à l'inaction, étant alors utilisé pour revenir à la position initiale. Puis, les cycles complets seront, comme d'habitude, progressivement augmentés.

D'une façon générale, on peut varier à volonté les positions du corps, des principaux membres : tête en arrière de chaque côté ; plongeon de la partie supérieure avec bras levés puis baissés raides à toucher le sol des doigts, tandis que la partie sous la ceinture demeure immobile ; position couchée sur tapis de molleton ou d'herbe sèche, en levant alternativement les bras et les jambes ; et d'autres encore, laissés à l'initiative intelligente des enfants dont la capacité pulmonaire s'agrandira à l'unisson de tous leurs éléments organiques visiblement fortifiés, — jusqu'à l'âme !

Hommes. — Ce que les enfants parviennent à faire presque sans aucune difficulté, pourquoi les adolescents et même les hommes complets ne pourraient-ils l'accomplir ? Rien n'expliquerait cette anomalie, car, au contraire des autres gymnastiques européennes, la franco-suédoise n'exige aucune aptitude spéciale, aucune adresse musculaire, mais de l'attention et de la réflexion ; en n'oubliant point que, si le corps humain se parfait organiquement de la vingtième à la vingt-cinquième années, par contre tous les tissus respirateurs ont fort à gagner dans leur

bain oxygéné intensif; et ce à tout âge, ne refusant cette baignade vivifiante qu'à la mort, c'est-à-dire après que le cœur lui-même a cessé de vibrer, de lancer la vie dans la grande comme dans la petite circulation.

Cette remarque fondamentale bien entendue, nous ne voyons rien de particulier à ajouter aux indications générales concernant les enfants; quel que soit l'âge de l'adulte débutant, il pourra et devra se faire un point d'honneur d'exécuter les exercices progressifs auxquels sont peut-être astreints ses propres rejetons. Au reste, le meilleur exemple étant souvent celui qu'on a sous la main sans le chercher, qu'il suffise à l'auteur d'ajouter que ce n'est qu'après la trentaine bien sonnée qu'il commença lui-même des expériences depuis des années continuées en famille, — avec quelle joie intime, quelle plénitude de vie alors, essayez-en, si vous en doutez encore!

Femmes. — Il sied maintenant d'être plus réservé en ce qui concerne les femmes, et surtout les jeunes filles au passage souvent critique de la puberté débutante. Il va sans dire que tous les exercices habituels doivent être suspendus — tout comme les bains — aux époques de la blessure chrono-caractéristique.

Ces réserves observées, nous ne voyons aucun inconvénient à ce que les exercices des femmes soient semblables à ceux des hommes. Exécutés sans laisser-aller, ils n'auront rien de répréhensible dans les divers mouvements plus ou moins esthétiques; et leur résultat infaillible sera toujours une double bonification à la fois physique et morale de l'heureuse gymnaste ainsi multiplement sauvée, elle et ses enfants...

En place. — En arrivant vers la fin de ce stade (trop vite à notre gré, mais conformément au cadre prévu), nous devons abréger presque en simple énumération, les sous-paragraphe qu'il nous reste à équilibrer pour l'harmonie.

Longue-paume. — L'un des plus anciens, ce jeu est en même temps un des plus recommandables, à cause de ce double avantage qu'il se pratique en plein air et qu'il invite au travail tous les muscles du corps, sans fatigue sensible pour les uns plutôt que pour les autres. Cela est si vrai, que l'on peut entendre les vétérans de cet exercice (qui n'exclut pas les cheveux blancs) recommander aux novices de « bien s'appuyer sur la balle », c'est-à-dire d'y aller franchement, intégralement, et non point seulement du bout des doigts. Il faut donc que chaque coup de raquette soit comme la synergie ou résultante d'un grand nombre de petits efforts locaux convergents tous à la rencontre du projectile, quel que soit l'angle plus ou moins aigu sous lequel il se présente. Au reste, qu'on regarde pratiquer ce jeu, ou mieux qu'on s'y livre seulement quelques quarts d'heure ; et l'on constatera vite ses bons effets dans toutes les parties du corps, depuis les pieds portant bien sur le sol jusqu'au cerveau élaborant en un dixième de seconde le sens précis de la défensive soudaine, en passant par la colonne en rotation sur son axe et aussi par tous les muscles intestinaux à l'action digestive si salutaire.

A noter encore, mais seulement à titre documentaire, la *courte-paume* autrefois en honneur dans l'aristocratie prérévolutionnaire, mais qui se joue en chambre, sorte de billard consolateur des jours pluvieux. Etant d'ailleurs assez violente, nous lui préférons sans hésiter l'escrime aussi aristocratique et à notre avis plus hygiénique.

Paume-filet. — Plus connu, même en France, sous le vocable de *law-tennis*, ce jeu tient à la fois de la courte-paume par la technique et de la longue-paume par le milieu de plein air ; il est au surplus moins pénible que les deux précédents, donc plus recommandable encore, surtout aux femmes en général et aux jeunes mères en particulier, qui ont grand besoin de fortifier leurs muscles abdominaux.

Règle générale, tout jeu comportant un projectile lancé, est éminemment salubre, grâce à cette particularité qu'il force à travailler tous les muscles du corps et surtout ceux du bassin, avec aspiration d'air pur.

Escrime. — Nous couronnerons cette série de stationnement relatif, par l'excellent sport exigeant un triple travail, à la fois musculaire, nerveux et mental. Le labeur musculaire s'explique de lui-même, tandis que la dépense nerveuse ne se voit que difficilement, est même invisible chez le bon tireur aux très brèves évolutions, dont les mouvements se trouvent concentrés, réduits à leur plus simple expression, presque à zéro, dans le seul poignet lui-même à peu près immobile. Quant au travail intellectuel, il n'est pas plus niable que les deux précédents; et il doit être plus prompt encore, puisque c'est de sa décision instantanée, de ses ordres élaborés et exécutés souvent en un dixième de seconde, que dépendent la défensive et l'offensive, — le succès immédiat. Et c'est précisément cette variété d'efforts très vifs sans grande violence, qui place l'escrime au premier rang des exercices recommandables. — Au point de vue thérapeutique, un éminent médecin rapporte ce fait qu'une dame du monde, jeune mère de famille, était depuis plusieurs années atteinte de neurasthénie avec hypochondrie aiguë, et autres effets déplorable pour elle et pour son entourage. Après que le traitement banal eut échoué, son mari fine lame lui conseilla de « faire des armes »; elle accepta volontiers, et devint même d'une réelle force dans les deux sens, et comme adresse et comme santé qu'elle put recouvrer progressivement; à tel point qu'au bout d'une année sa guérison était complète... Nous n'aurons garde de mettre en doute ce résultat logique, mais nous ajouterons que le même succès thérapeutique peut être obtenu aussi merveilleusement par la seule gymnastique pulmonaire; des faits probants sont là au bout de la plume, avec noms et adresses, s'il

restait des sceptiques parmi nos lecteurs et lectrices sans doute tous convaincus...

En locomotion. — Passons aux machines modernes.

Cyclisme. — Depuis la fin du siècle mort voici plus de trois lustres déjà, la très sinon trop moderne bicyclette a bien démodé le cheval comme la plus vieille marche à pied, si chère au Jean-Jacques des Charmettes. Si la marche modérée, comme à la demande du sujet, est relativement hygiénique (quoique palliatif insuffisant s'il demeure exclusif), par contre la course « jambes au cou » est terriblement dangereuse, et parfois mortelle aux adultes... En tant que course, nous donnerons la préférence à la *bicyclette* qui — malgré la regrettable posture cintrée — fait presque aussi bien que l'escrime, travailler tous les muscles sans forte dépense nerveuse ou mentale obligée. — Il y a aussi, de plus en plus, l'*automobile* qui répond peut-être mieux encore à la grande « soif d'air » des faibles de poumons ; mais en plus de l'inconvénient de l'immobilité du corps, et de la vie d'hôtel, il faut redouter le danger de la poussière sur routes trop blanches l'été, et même en toute saison, comme le sont la plupart des voies de Provence.

Canotage. — L'avion est comme une sorte de grossier fleuret nautique. Et cet exercice présente le grand avantage d'exercer tous les muscles, depuis le bout des mains jusqu'au bout des pieds, en passant par la ceinture des reins formant l'assise des efforts. Mais il y a lieu de distinguer l'aviron « de couple » de l'aviron « de pointe », ce dernier équilibrant moins bien le travail en portant à faux, soit à bâbord soit à tribord. Il faut également recommander l'usage du « banc mobile », qui oblige le corps à un double mouvement de flexion puis d'extension à chaque coup ; tel est le cas du *skiff*, presque inconnu en France. — Nous devons citer aussi la *pagaie* qui

attaque l'eau d'avant en arrière, tandis qu'avec l'aviron on rame d'arrière en avant; c'est-à-dire qu'ici on fait par flexion travailler surtout les muscles abdominaux. Peu recommandable aux adolescents, cet exercice l'est au contraire beaucoup aux adultes dont le squelette ne craint plus de déformation. Et puis, le ventre n'est pas seul à manœuvrer, l'effort est aussi imposé à la colonne et au tronc, par les mouvements alternés tantôt à droite et tantôt à gauche.

Enfin, ces divers exercices de belle saison présentent le grand avantage de pouvoir s'exécuter à l'abri de la poussière pulmonicide. — Bien entendu, tous les intéressés doivent connaître la *natation*, cet art utile aux mouvements si complets.

Aviation. — A son tour, l'aviation se présente de plus en plus comme le sport de demain; car on ne peut affirmer qu'il soit dès à présent vulgarisé. Mais qu'il s'agisse de ballons ou d'aéroplanes, cette envolée entre Terre et Soleil nous semble devoir surtout tenter les favorisés de la fortune, — en attendant que cette haute distraction soit acquise à tous ceux qui aujourd'hui ne peuvent que pédaler à bicyclette... Et nous retiendrons surtout cette moralité certaine, la bonification progressive de la plupart des hommes-oiseaux, grâce à la pureté du fluide qu'ils pourront aspirer intensément; et par suite leur perfectionnement moral, par l'habitude de vivre plus près du Soleil, de la symbolique Clarté. Qu'il en soit bientôt et de mieux en mieux ainsi!

CHAPITRE II

ÉNERGIE PSYCHIQUE

§ IV. — CULTURE EUCYCLOPÉDIQUE

Notions exotériques. — Qu'entend-on par ce mot, peu usité, d'exotérisme? Très brièvement, rappelons que la racine *exo* signifie extérieur, et son pendant *éso* = intérieur. La culture exotérique est donc celle qui se trouve à la portée de tous les bagages scolaires, depuis le certificat primaire jusqu'aux diplômes secondaires, et même au delà, si le savant de faculté s'encauchonne dans sa spécialité comme un simple ouvrier manuel, au lieu de regarder et d'observer à l'entour de son étroite « vitrine ». Personnellement, je préfère l'ignorance de bon sens à la culture incomplète, à ce demi-savoir vaniteux et d'autant plus détestable qui, après avoir engouffré d'indigestes pâtées, s'imagine avoir des clartés générales, alors qu'il n'empile que des obscurités de tout. — Comme le dit un philologue contemporain, « notre époque exige à la fois que les études spéciales soient approfondies, et que des connaissances générales précises ne fassent défaut à personne. Il me semble que le génie français, si on lui vient en aide, est tout à fait propre à recevoir cette culture. Savoir beaucoup d'une chose et un peu de tout, voilà ce qui devrait s'appeler aujourd'hui : savoir à la française ».

Je suis en un sens d'accord avec M. Salomon Reinach,

parce que l'universalité (?) de savoir conduit à l'impartialité de jugement, et aussi à l'intuition spéciale (Napoléon, Desaix, Moltke, Courbet, Pasteur, Branly, Joffre, Castelneau ;) mais n'oublions point que les notions trop étendues et sans ordre ne sont que des piquets mobiles et instables, alors que la science méthodique et profonde ancre ses repères inébranlables. Entre toutes, la méthode algèbro-géométrique est la plus solide pierre cubique de la vigueur intellectuelle, de la raison et de la clarté. Et elle ne se borne pas à la seule application de quelques formules mnémoniques ; son utilité rémanente, sa large portée générale réside dans la gymnastique graduée qu'elle impose à l'intelligence, par ses déductions synthétiques (ou lois enclenchantes) avec réciproques analytiques (des conclusions aux prémisses) ; enfin dans l'ampleur disciplinée qu'elle imprime au raisonnement, en vue de cette fin supérieure : la formation de l'être complet... Préconisons donc la lente culture eucyclopédique (*eu* = bien) plutôt qu'encyclopédique ; que l'on dispense aux aptes les notions scientifiques (à base géométrique), puis linguistiques (à base étymologique), et enfin philosophiques (à couronnement psychique), si bien faites pour éclairer tout ce que l'intelligence humaine est susceptible de s'assimiler, — précieux engins semblables aux rainures d'une clef d'or qui ouvrirait la porte d'un vaste empire aux richesses inépuisables !

Notions ésotériques. — Mais nous ne sommes déjà plus dans les basses terres exotériques, puisque nous voici à l'intérieur du massif clos de hautes murailles. Sans doute, tout ce qui n'est pas vulgaire ni à la portée de tous, devient occulte, même en mathématique, depuis l'analyse algèbro-géométrique jusqu'à la mécanique céleste, en passant par le calcul infinitésimal pur, cette abside de la cathédrale scientifique, où un penseur moderne a pu graver cette plaque : « Sans les mathéma-

tiques, on ne pénètre pas au fond de la philosophie ; sans la philosophie, on ne pénètre point au fond des mathématiques ; sans les deux, on ne pénètre au fond de rien ». Car, reconnaissons-le, les mathématiques isolées ne réussiraient qu'à dessécher le cerveau, à mécaniser l'esprit aux dépens du cœur dès lors paralysé ; tandis que par son mariage avec la haute philosophie, la mathématique transcendante auréole les puissants génies de Pythagore et de Platon, de Descartes et de Pascal, du Surançais Newton disant que « nous sommes comme des enfants qui ramassent des pierres sur les bords du grand lac de Vérité » ; de Képler co-inventeur de la méthode infinitésimale (après les religieux contemplatifs du XVI^e siècle), et qui apprenait à ses disciples que « la géométrie, antérieure au monde, coéternelle à Dieu, et Dieu même, a donné la forme à toute la création et a passé dans l'homme avec l'image de Dieu » ; de Leibniz répétant que « si nous ne sommes rien au prix de l'infinité de Dieu, c'est justement le privilège de son infinie Sagesse, de prendre soin de l'infiniment petit ; et les géomètres imitent presque Dieu en cela par l'analyse infinitésimale, tirant de la comparaison des infiniment petits et des grandeurs inassignables, des vérités plus grandes et plus utiles qu'on ne le croirait au calcul des grandeurs assignables... »

Mais toutes ces appréciations hors de portée du commun, ne sont en réalité que semi-occultes et à l'étage de toute intelligence au-dessus de la moyenne, exo-ésotériques si l'on préfère. Je répète qu'un savant qui, n'étudiant que l'effet, nierait la cause, n'aurait pas en intégration un niveau psycho-mental plus élevé que celui d'un enfant qui s'imaginerait que l'automobile marche toute seule, sans la poussée du moteur invisible lui-même dirigé par un conducteur adroit. Le véritable ésotérisme n'ignore point cette fatale concordance enchaînée des causes et des effets, effets tangibles par des causes visibles ou cachées, — toute cette immense mécanique

fluidique qui nous étreint et nous emporte dans une interminable randonnée terro-céleste !

N'est-ce pas Schopenhauer qui disait que, si un Asiatique lui demandait la définition de l'Europe, il serait obligé de lui répondre : « C'est cette partie du monde qui est hantée par cette illusion incroyable que l'homme a été créé de rien, et que la naissance actuelle est son premier début dans la vie ! » — Et plus récemment, le grand pèlerin Loti ne se fit-il pas rappeler par un mouni marqué au front du sceau de Vichnou, que « la philosophie hindoue commence là où la nôtre finit »...

Mais n'insistons pas davantage, sous peine de faire craquer le cadre étroit qui nous est imposé ici. Espérons qu'un jour prochain le lieu et le temps seront plus propices pour parler de ce qui intéresse, par-dessus tout, les cousins initiés comme les fraternels adeptes de l'Ésotérisme transcendantal, summum du savoir eucyclopédique et de l'énergie psychique.

§ V. — DEVOIRS ET DROITS

Devoirs. — On entend toujours parler de droits par-ci, de droits par-là ; droits de l'enfant, droits de l'élève, droits du citoyen, droits du père, droits de la femme, etc. Par dérogation audacieuse, si nous parlions d'abord de nos devoirs en général ?

Devoirs envers soi-même. — « Après tout, je ne fais de tort qu'à moi seul ! » Combien de fois n'a-t-on entendu cette sottise et fausse justification tomber du bout des lèvres de quelque malheureux, qui prétendait y trouver une mauvaise excuse à son aveuglement. Eh quoi ! est-ce en niant de parti pris la noblesse, le meilleur de la nature humaine, la fleur de la conscience ; est-ce en se dégradant comme à plaisir, que l'on peut prétendre

se libérer d'une juste contrainte morale ? Allons donc ! Même si l'on envisage la question sous cet angle égoïste et abusif, est-on bien sûr qu'ils ne font de tort qu'à eux-mêmes, le père de famille, le mari, le fils, voire le célibataire prétendu « seul au monde ! » qui s'empoisonnent le corps et s'anesthésient l'esprit ; qui flanent quand ils pourraient travailler, qui ricanent, médisent, bavent et blessent au milieu d'une conversation faite pour élever l'âme, qui cherchent à rabaisser tout ce qui tend à relever le niveau des conceptions humaines... tous ces tristes ennemis du Travail rédempteur, de la Beauté matérielle et spirituelle, de l'Honneur sous toutes ses formes... Quel homme sensé oserait donc encore se dégrader sciemment, et prétendre qu'il ne fait de tort qu'à lui seul, en méprisant ou négligeant ses devoirs envers sa propre nature indéfiniment perfectible !

Devoirs de famille. — En élargissant ces considérations, laissons-les rayonner de l'individu à la famille. Un sage (Joubert, je crois) disait que le père doit être, au milieu des siens, à la fois « pontife et roi ». Fort bien, si ce chef de la petite communauté se fait de ses devoirs la juste conception qu'il sied ; car le juste milieu en tout, et peut-être ici plus qu'ailleurs, est aujourd'hui nécessaire. Autrefois, en effet, le père de famille était vraiment, chez lui, comme un roi absolu, trop absolu ; et si la loi ne lui reconnaissait pas ouvertement le droit de vie et de mort (et encore !), elle admettait et admet toujours qu'il a parfaitement le droit de voler ses propres enfants... Aussi serait-il souhaitable que tout bon chef de famille s'honorât de pouvoir être loyalement justifié par ses enfants, quand ceux-ci seraient devenus pères à leur tour. Et réciproquement, je trouve que le délit, le crime est encore plus misérable de certains enfants égoïstes et durement ingrats, déchus au point de mépriser ceux à qui ils doivent non point seulement le jour (cliché qui ne signifierait qu'une allusion bestiale), mais

les soins constants du premier âge, de l'adolescence, les conseils, les sacrifices et parfois le dévouement de toute une vie, — noble exemple que devraient donner tous les parents alors vraiment dignes de ce beau nom !

Devoirs religieux. — A notre époque extraordinaire, il peut paraître risqué de parler publiquement ainsi. Et pourtant, que signifie ce mot de religion, si ce n'est de « relier » les humains entre eux pour les réunir en leur Créateur ? Faut-il ajouter encore, puisqu'on nous parle si souvent de fraternité et de solidarité, que l'on ne peut être frères si l'on n'a pas un même Père, et que toute solidarité suppose un ciment moral qui relie, etc. Que chaque intéressé y réfléchisse donc, dans sa religion particulière, et même s'il n'a point de religion au sens étroit de croyance ; il lui suffira d'être simplement intelligent pour comprendre qu'il se calomniait en se prenant pour une brute qu'il n'est plus. C'est un ancien libre penseur s'honorant d'être devenu penseur libre et croyant, qui l'affirme avec une tranquille certitude.

Droits. — Nous y voici donc, pour sacrifier à la majorité !

Droits de l'être humain. — Qui n'a entendu parler des fameux « Droits de l'homme et du citoyen » ; mais qui les connaît à fond, et surtout qui les mettait réellement en pratique ? Il nous semble donc utile de donner à méditer quelques-uns des principes de la belle Déclaration que firent, en 1789, « les représentants du peuple français, constitués en Assemblée nationale... en présence et sous les auspices de l'Être Suprême... »

» La liberté consiste à faire tout ce qui ne nuit pas à autrui. Ainsi, l'exercice des droits naturels de chaque homme n'a de bornes que celles qui assurent aux autres membres de la société, la jouissance de ces mêmes droits.

» La loi est l'expression de la volonté générale. Tous les citoyens ont le droit de concourir, personnellement

ou par leurs représentants, à sa formation ; elle doit être la même pour tous, soit qu'elle protège, soit qu'elle punisse. Tous les citoyens, étant égaux à ses yeux, sont également admissibles à toutes dignités, places et emplois publics, selon leurs capacités, et sans autres distinctions que celles de leurs vertus et de leurs talents.

» Nul ne doit être inquiété pour ses opinions, même religieuses, pourvu que leur manifestation ne trouble pas l'ordre établi par la loi.

» La libre communication des pensées et des opinions, est un des droits les plus précieux de l'homme ; tout citoyen peut donc parler, écrire, imprimer librement ; sauf à répondre de l'abus de cette liberté dans les cas déterminés par la loi.

» La garantie des droits de l'homme et du citoyen nécessite une force publique ; cette force est donc constituée pour l'avantage de tous, et non pour l'utilité particulière de ceux à qui elle est confiée.

» La propriété étant un droit inviolable et sacré, nul ne peut en être privé, si ce n'est lorsque la nécessité publique, légalement constatée, l'exige évidemment, et sous la condition d'une juste et préalable indemnité... »

C'est parce qu'ils étaient armés d'une forte énergie psychique, rigide impartialité, que des dirigeants purs appliquèrent sans peur et sans reproche, ces principes de l'autre siècle. Serait-il trop tard aujourd'hui, de parler encore d'elle, d'invoquer cette imprescriptible liberté réciproquement tolérante, qui ne devrait avoir pour limite que le début du préjudice d'autrui, — les cas de conscience étant réservés à Dieu, seul Juge infailible...

§ VI. — TOLÉRANCE RÉCIPROQUE

Pardon des offenses. — Convenons qu'il y a là matière à discussion. Pardonner aveuglément toute offense, tout crime, n'est-ce pas risquer d'encourager le coupable au lieu de l'amender ? Sans doute, pour certains, pardonner n'est pas oublier ; mais le danger n'en subsiste pas moins, soit directement soit indirectement. Que l'on passe l'éponge sur toute erreur avouée, sincèrement regrettée, oh ! des deux mains ; mais seulement si le repentir est réel et durable. Il y a donc lieu d'étudier chaque cas particulier, avant de prendre une décision aussi juste et aussi efficace que possible.

Il y a aussi les discussions à brider, pour qu'elles ne puissent dégénérer en disputes. Si la chose était toujours facile, le problème pourrait se ramener à la réduction morale au même dénominateur de deux opinions prétendues inconciliables, en n'imposant qu'une condition essentielle aux interlocuteurs intelligents : la bonne foi absolue, complétée d'une courtoisie très large. Sans doute, tout espoir doit être abandonné si l'adversaire s'entête, s'encapuchonne au point de se rendre incommensurable comme $\sqrt{2}$, ou pis, indifférent, indéterminable à l'instar de $\frac{0}{0}$. Que peut-on récolter d'un individu qui se prétend infailible en tout, égal à Dieu et supérieur au Pape qui, lui au moins, peut faillir à volonté en marge des questions catholiques, apostoliques et romaines.

Efforçons-nous néanmoins de propager largement et profondément — en principe psycho-cordial — cette vérité qu'on n'attrape point les mouches avec du vinaigre, ni avec de l'eau bouillante, et qu'une haine n'a jamais pu être éteinte par une autre haine excitatrice ; sorte de

cercle vicieux, de vis fatale et sans fin où l'effet devenu cause redevient effet, puis cause nouvelle en alternative indéfinie... « La haine (affirme justement le maître occultiste Mulford), c'est simplement de la force dépensée à se mettre soi-même en pièces ; car la haine est une force destructive. Le bon vouloir envers tous est constructeur, il rend de plus en plus fort ; la haine abat. La bonne volonté envers tous attire de tous ceux avec qui on entre en contact, des éléments salutaires et édificateurs. Si vous pouviez voir les éléments actifs volant d'eux à vous, dans leur sympathie pour vous, ils vous apparaîtraient comme de fins ruisselets de vie. Au contraire, les éléments haineux que vous pouvez exciter chez les autres, paraîtraient s'élancer vers vous sous la forme de sombres rayons d'une substance nuisible et vénimeuse. L'intérêt seul devrait empêcher les gens de se haïr ». — Dont acte.

Respect universel. — Si donc nous devons pardonner même à nos ennemis (souvent fort utiles à notre amélioration automatique), quelle ne doit pas être notre bonne volonté à l'égard des indifférents, de tous les humains et aussi de toutes les créatures en général. Sans pousser l'hindoustanerie jusqu'à porter en coupe-choux un petit balai, de crainte d'écraser les bestioles qui pourraient nicher sous notre tonquin, avouons qu'il y a matière à exercer par ailleurs notre aménité naturelle ou acquise. — Puisque nous sommes en Asie, profitons-en pour nous épurer au contact de la Sagesse orientale : « Quand tu entendras calomnier les hommes, ne te réjouis pas de cette méchanceté. Quand tu entendras dispenser des flatteries aux hommes, ne savoure pas cette joie. Quand tu entendras parler de l'iniquité des hommes, que cela te fasse mal, comme si des aiguilles s'enfonçaient dans ton dos. Quand tu entendras parler de bonnes œuvres, couronnes-en ton front comme de guirlandes de roses ».

En Europe, le morose Schopenhauer dit de son côté qu'il ne faut mépriser personne, pas même un homme inférieur, pitoyable, ridicule. « Il faut respecter toute individualité et reconnaître en elle ce qu'elle a d'immuable, comme conséquence d'une loi éternelle et supérieure. Même dans les cas exceptionnels, on doit se dire : « Oui, il faut qu'il y ait dans le monde des monstres semblables. Si nous les traitons avec hostilité, nous commettons une injustice et provoquons ces déshérités à une guerre à la vie, à la mort ». Et au sujet de la musique, si bien faite pour « adoucir les mœurs », ou « mettre un brin de vaillance au cœur des citadins » (dit-on) : « Après avoir longtemps médité sur l'essence de la musique, je vous recommande la jouissance de cet art comme la plus exquise de toutes. Il n'en est pas qui agisse plus directement, plus profondément, parce qu'il n'en est pas qui révèle plus directement et plus profondément la véritable nature du monde. Ecouter de grandes et belles harmonies, c'est comme un bain de l'esprit : cela purifie de toute souillure, de tout ce qui est mauvais, mesquin ; cela élève l'homme et le met en accord avec les plus nobles pensées dont il soit capable, et alors il sent clairement tout ce qu'il vaut, ou plutôt tout ce qu'il pourrait valoir »...

Chez nous, écoutons maintenant Lamennais (qui nous a donné, ailleurs, une excellente traduction de *l'Imitation*) : « Vous n'avez qu'un jour à passer sur la terre ; faites en sorte de le passer en paix. La paix est le fruit de l'amour ; car, pour vivre en paix, il faut savoir supporter bien des choses. Nul n'est parfait, tous ont leurs défauts ; chaque homme pèse sur les autres, et l'amour seul rend ce poids léger. Si vous ne pouvez supporter vos frères, comment vos frères vous supporteront-ils ? » — Puis, Jules Simon : « Quand le cri public désigne un coupable, la loi veut qu'avant de le condamner à la peine la plus minime, il soit interrogé, confronté

avec des témoins, défendu par un avocat. Les salons ne sont pas si scrupuleux ; on condamne un homme sur la plus légère vraisemblance. Ce sont de ces vices de société que tout le monde excuse, parce que personne n'en est innocent. On n'en est pas venu à dire d'un homme aimable, qu'il médit bien ; mais c'est pure hypocrisie, et il n'est pas de conversation brillante qui ne fasse des victimes... » Du même philosophe impartial : « Point de véritable bonheur pour qui ne marche pas avec la justice ; il pourra prospérer, mais deux choses lui manqueront toujours : sa propre estime, la sécurité de l'avenir. C'est une triste condition, pour un homme en apparence comblé, de sentir intérieurement qu'il n'est qu'un infâme, et d'en être réduit à souhaiter le néant... »

Son de cloche analogue du révolutionnaire russe Tolstoï : « Le dernier commandement du Christ résume tout son enseignement : « Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés, et tous sauront que vous êtes mes disciples, si vous vous aimez les uns les autres ». Le Christ ne dit pas « si vous croyez ceci ou cela », mais « si vous vous aimez les uns les autres »... La foi se joint à ce qui se développe, à ce qui se modifie avec le changement progressif des idées et des connaissances. Elle est liée au temps et change avec le temps. L'amour n'est pas temporaire ; il est immuable, éternel... » — Et, pour finir chronologiquement sur ce sujet inépuisable, citons cette dernière opinion convergente d'un illustre Américain, encore vivant et bien vivace, le Président Roosevelt : « Le Christianisme n'enseigne pas seulement que chacun de nous doit vivre de façon à sauver son âme, mais que chacun doit s'efforcer de faire tout son devoir envers son prochain... La ruse non accompagnée de conscience fait de l'homme rusé un fauve social qui est un dépradateur de la communauté et doit en être chassé. La bienveillance et la douceur non doublées de force et de haute résolution, sont presque impuissantes pour le bien ».

Mais, me fera-t-on peut-être observer, c'est là de la morale toute pure, que tout homme honnête et sincère contresigne sans hésiter ; qu'il soit catholique, protestant, israélite, voire même salarié du Grand Architecte. Permettez ! pourquoi donc, alors, cette haine vingt fois séculaire entre Francs, de chrétien à chrétien comme d'athée à croyant ? Ils sont inqualifiés pour se juger et se condamner les uns les autres, tous les sectaires sans exception : peuvent-ils être à la fois juges et parties ? Evidemment non, et seul le théophilosophe indépendant est en droit de plaindre tous les égarés, parce que lui seul peut les peser avec précision impartiale.

L'autre jour encore, un catholique pratiquant me disait : « Quel dommage que ce chef soit ..., avec sa valeur réelle... » — Est-il juste, a-t-il l'habitude de penser ? demandai-je. — « Sans doute, grinça le borgne, il est même fort religieux et humain dans son genre ; ces gens-là ont de la religion, malheureusement... » C'est ce *malheureusement* qui m'a paru coriace et difficile à digérer, même pour des méninges de chrétien-pythagoricien !

Travail et Tolérance. — Quel nouveau Zola balzacien écrira, avant la fin de ce siècle, l'éloge du labeur, l'épopée du travail rédempteur : travail mental et travail manuel inégalement estimables (1), travail des hommes et des bêtes, des végétaux et des minéraux, travail terrestre et travail céleste. Tout être animé, et parfois la matière brute, tout travaille, observe l'universelle loi, la plus honorable des nécessités inéluctables, — même quand l'inégalité semble trop criante ; mais l'égalité absolue ou seulement équivalente est-elle possible, serait-elle juste ? Evidemment non, on en conviendra

(1) D'après Flammarion, « les âmes supérieures, qui vivent de la vie intellectuelle, sont les seules qui puissent s'abstenir des travaux corporels. »

avec un tout petit brin de réflexion comparative. Et croyez bien que c'est par la permanence du travail intelligent, que nous arriverons plus vite à la tolérance salvatrice.

On demandait un jour à un ouvrier, ce qu'il ferait d'une nouvelle et très forte augmentation de salaire, qui le grossirait à l'égal de son patron ; il répondit sans hésiter : « On ferait argenter sa bicy, et l'on soifferait du pernod en mangeant, à la place du jus de raisin ! » Je garantis le sens, sinon le mot à mot de la réponse entendue. Et voilà le type innommable, heureusement en minorité, que de grands gosiers insatiablement intéressés flattent à tours de poings, à gueule que veux-tu ; et c'est ça qui voudrait gouverner notre planète ! Sans doute, la majorité du peuple est saine encore ; mais il était temps de brider l'effroyable gangrène, que la méthode homéopathique contribuera peut-être à cicatriser, à la suite du grand déluge rouge de 1914-17.

Reconnaissons-le, la « situation sociale » serait à modifier dans beaucoup de coins et recoins ; mais il faudrait y mettre du doigté autant que d'esprit de justice, ce qui ne serait pas le plus facile. En attendant l'impossible réalisation de l'eldorado terrestre, l'ennemi de ce bien utopique et dangereux, c'est encore le mieux qui consiste à savoir borner ses appétits. « Asseyez-vous par terre », répétait Tolstoï, ce qui équivaut à l'écuelle nature du sage antique qui fut peut-être sa précédente incarnation. — « On dit aux prolétaires qu'ils sont déshérités (écrivait About dans son *ABC du Travailleur*) ; rien n'est plus faux. Déshérités par qui ? Déshérités de quoi ? Leurs pères n'ont rien laissé pour eux. Ont-ils la prétention d'hériter d'un inconnu, au détriment des successeurs légitimes ? La terre n'est pas une richesse par elle-même, avant tout travail ; elle n'est qu'une occasion de dépense. Et si vous arrivez par miracle à défricher votre lopin, le jour où vous commenceriez à récolter le fruit de vos peines,

trouveriez-vous plaisant qu'on vint vous dire : Restituez dix ares ; la population a augmenté de deux millions, il faut faire une part aux nouveau-venus ? » — Effectivement, il paraît fort juste que les enfants héritent du père ; car c'est le même homme qui les appelle à la vie et doit naturellement leur assurer de quoi vivre le mieux possible. Et le père aurait sans doute moins produit, moins économisé, s'il n'avait eu des enfants, ses légitimes continuateurs.

Au point de vue religieux comme au point de vue politique, quelle surprise pour un profane qui avait absorbé toutes les sottises que l'on débitait par exemple sur les grands penseurs révolutionnaires. Que l'on prenne donc la peine d'ouvrir le *Dictionnaire philosophique* du roi des sceptiques Voltaire, et l'on connaîtra sa véritable pensée sur Dieu le « Grand Mécanicien », sur le Christ son « divin Maître ». Il cingle partout les athées : « Mon opinion n'a-t-elle pas un prodigieux avantage sur la vôtre ? La mienne est utile au genre humain, la vôtre lui est funeste ; elle peut, quoi que vous en disiez, encourager les Néron, les Alexandre VI et les Cartouche ; la mienne peut les réprimer... Toutes les nations prient Dieu ; les sages se résignent et lui obéissent. Prions avec le peuple, et résignons-nous avec les sages ». — Il faudrait avoir la place pour citer tout son long et admirable plaidoyer sur la Tolérance, que nous ne défendrons jamais trop en France. En voici au moins un extrait : « Qu'est-ce que la tolérance ? c'est l'apanage de l'humanité. Nous sommes tous pétris de faiblesses et d'erreurs ; pardonnons-nous réciproquement nos sottises, c'est la première loi de la nature... Toute secte est un titre d'erreur ; il n'y a point de secte de géomètres, d'algébristes, d'arithméticiens, parce que toutes les propositions de géométrie, d'algèbre, d'arithmétique sont vraies. Dans toutes les autres sciences on peut se tromper... Nous devons nous tolérer mutuellement, parce que nous sommes tous faibles, inconsé-

quents, sujets à la mutabilité, à l'erreur : un roseau couché par le vent dans la fange, dira-t-il au roseau voisin couché dans un sens contraire : « Rampe à ma façon, misérable, ou je présenterai requête pour qu'on t'arrache et qu'on te brûle » ...

Même thème avec le libertaire Rousseau : « La mort de Socrate, philosophant tranquillement avec ses amis, est la plus douce qu'on puisse désirer ; celle de Jésus expirant dans les tourments, injurié, raillé, maudit de tout un peuple, est la plus horrible qu'on puisse craindre. Socrate, prenant la coupe empoisonnée, bénit celui qui la lui présente et qui pleure ; Jésus, au milieu d'un supplice affreux, prie pour ses bourreaux acharnés. Oui, si la vie et la mort de Socrate sont d'un sage, la vie et la mort de Jésus sont d'un Dieu ! Direz-vous que l'histoire de l'Évangile est inventée à plaisir ? Mon ami, ce n'est pas ainsi qu'on invente ; et les faits de Socrate, dont personne ne doute, sont moins attestés que ceux de Jésus-Christ... » Puis : « Le fanatisme, même cruel, est une passion grande et forte qui élève le cœur de l'homme, qui lui fait mépriser la mort, qui lui donne un ressort prodigieux, et qu'il ne faut que mieux diriger pour en tirer les plus sublimes vertus ; au lieu que l'irréligion, et en général l'esprit trop raisonneur, attaché à la vie, effémine, avilit les âmes, concentre toutes les passions dans la bassesse de l'intérêt particulier, dans l'abjection du *moi* humain, et sape ainsi à petit bruit les vrais fondements de toute société. »

Son analogue de la cloche anticléricale fondue par Diderot : « Je n'ai jamais vu cette longue file de prêtres en habits sacerdotaux, ces jeunes acolytes vêtus de leurs aubes blanches, ceints de leurs larges ceintures bleues, et jetant des fleurs devant le Saint-Sacrement ; cette foule qui les suit dans un silence religieux, tant d'hommes le front prosterné contre la terre ; je n'ai jamais entendu ce chant grave et pathétique, donné par les prêtres et répondu

affectueusement par une infinité de voix d'hommes, de femmes et d'enfants, sans que mes entrailles n'en aient tressailli, et que les larmes ne m'en soient venues aux yeux ».

Et de l'antinapoléonien Chateaubriand : « De toutes les religions qui ont jamais existé, la religion chrétienne est la plus poétique, la plus humaine, la plus favorable à la liberté, aux arts, et aux lettres ; le monde moderne lui doit tout, depuis l'agriculture jusqu'aux sciences abstraites, depuis les hospices pour les malheureux jusqu'aux temples bâtis par Michel-Ange et décorés par Raphaël. Il n'y a rien de plus divin que sa morale, rien de plus aimable, de plus pompeux que ses dogmes, sa doctrine et son culte ; elle favorise le génie, épure le goût, développe les passions vertueuses, donne de la vigueur à la pensée, offre ses formes nobles à l'écrivain et des moules parfaits à l'artiste ; et il n'y a point de honte à croire avec Newton et Bossuet, Pascal et Racine... »

Voici encore l'antiprêtre Lamennais : « Fils de l'homme, bois, bois jusqu'à la lie ; le salut est au fond de ce breuvage. Mais voici venir les Caïphe, les Hérode, les Pilate, les pouvoirs de tout ordre. Ils se sont ligüés contre lui ; car que sont-ils, sinon le passé, ce qui s'éteint, ce qui doit mourir pour que l'avenir naisse, ce que le genre humain, dans sa marche, laisse derrière lui le matin, comme les débris des campements de la veille ? Lors donc qu'une voix s'élève, qui presse le peuple de plier ses tentes, pâles de crainte ils s'efforcent d'étouffer cette voix ennemie. Et, suivant leur pensée aveugle, que faut-il pour cela ? Quatre clous et une croix. Cela se trouve toujours ; ils ont vaincu. Et la victoire, qu'est-ce ? Trois jours de silence dans le tombeau. Puis, le tombeau s'ouvre ; et le Crucifié, se dégageant de son linceul, prend possession du monde que sa parole régénérera ».

Plus près de nous, il faudrait citer encore, le père

nourricier et très imité de Zola, ce grand Balzac chef de l'école moderne ; puis le grand poète populaire Lamartine, Flaubert le maître des maîtres plastiques, Jules Simon le ministre républicain, et combien d'autres qui étaient également reniés par la « calotte ». — La *Prière pour tous* est classique de notre Hugo national, enterré civilement — de l'Étoile au Panthéon — après avoir écrit : « Plus l'homme grandit [en connaissance scientifique], plus il doit croire ; l'enseignement religieux lui est plus nécessaire que jamais. En supprimant Dieu de ce qui est la souffrance, on fait le désespoir... Je suis une âme. Je sens bien que ce que je rendrai à la tombe ce n'est pas moi ; ce qui est moi ira ailleurs. Terre, tu n'es pas mon abîme ! » Puis, ailleurs : « Souvenez-vous que le livre le plus philosophique, le plus populaire, le plus éternel, c'est l'histoire sainte. Donc,ensemencez les villages d'évangiles... »

Passons à Renan, celui qu'on osa surnommer l'Antéchrist ! « Le prêtre est le dépositaire de la sagesse et des conseils ; c'est l'homme de l'étude et de la méditation, et c'est avec cela l'homme de ses frères... Il faut le reconnaître, il y a dans les chrétiens et dans les ecclésiastiques respectables, une bonté, une charité qu'on ne trouve pas ailleurs. A Dieu ne plaise que je semble jamais méconnaître la grandeur du catholicisme, et la part qui lui revient dans la lutte que soutient notre pauvre espèce contre les ténèbres et le mal ! Que de bien jaillit encore au sein des eaux troublées de cette fontaine intarissable, où l'humanité a bu si longtemps la vie et la mort ! Quelle fécondité dans son apostolat de vérité !... Le monde sera éternellement religieux ; et le christianisme, dans son sens large, est le dernier mot de la religion. La vraie religion est le fruit du silence et du recueillement. Elle est synonyme de distinction, d'élévation, de raffinement ; elle naît avec la délicatesse morale, au moment où l'être vertueux, rentrant en lui-même, écoute les voix qui s'y

croisent. En ce silence, tous les sens étant apaisés, tous les bruits du dehors étant éteints, un murmure pénétrant et doux sort de l'âme et rappelle, comme le son d'une cloche lointaine, le mystère de l'infini ». Même son de cloche final : « Nos vieilles cathédrales comptent entre les plus belles choses du monde ; on ne peut y entrer sans être en quelque sorte ivre de l'infini ! »

Enfin, pour la bonne bouche, faut-il rappeler que le gras Jarrès, ce faux Christ moderne (et la première victime expiatoire de la grande guerre qu'il niait de parti pris, pour l'effroyable malheur de la France et de l'Europe), se flattait en pleine Chambre d'être le continuateur de la doctrine évangélique, lorsqu'il réclamait avec tant d'insistance le repos hebdomadaire légal... soutenu par l'impérative grande armée des bistros aux battoirs velus ! Et n'est-ce pas le Père lui-même de la Séparation — celui qui leur prébaillait le milliard dans les dents — qui déclarait à un populaire quotidien du matin : « Rappelez-vous qu'en dépit de ceux qui voudraient m'interdire cette liberté, je suis un spiritualiste impénitent. A l'époque où je discutais la loi sur les associations, j'ai tenu à faire ma profession de foi et à dire à la tribune qu'un libre penseur n'est pas forcément un athée. Je songeais, à ce moment-là, à ce grand Claude Bernard dont je suis l'hôte et qui, parti d'études positives, entrevoyait, au delà de ces études mêmes, ce grand Inconnu que poursuivait son génie. J'ai dit, en termes à peu près exacts : « Depuis que la science a établi d'une manière « irréfutable, que dans la nature rien ne se crée ni ne « se perd, une analogie absolument légitime, transporte « dans le monde de la conscience ce que l'observation « atteste dans le monde des corps. Elle garantit la per- « sonnalité humaine contre l'horreur instinctive du « néant. Elle lui ouvre les horizons de l'éternelle Jus- « tice ». Cela fit un beau tapage, même sur les bancs où siégeaient mes amis ! En ce temps-là, le spiritualisme

était mal porté. Mais on revient à des pensées plus élevées, heureusement ! » Oui, heureusement, soyons polis !

Arrêtons ici ce plaidoyer en faveur de la Tolérance, fait par nos plus grands penseurs anticléricaux. Mais alors, si toutes les meilleures gloires de la laïque sont si ouvertement spiritualistes, qui leur restera-t-il aux aboyeurs publics, aux cymbaliers du peuple dont ils sont les souverains irresponsables ; qui ?? — Aucun écrivain révolutionnaire, aucun penseur républicain, aucun orateur socialiste sincère, aucun ministre franc-maçon ; rien de toutes ces illustres têtes chenues ou capricornes qu'ils plantaient effrontément, comme une enseigne panifère falsifiée, au bout de leurs piques d'alibaniens rouges !

Décidément « y a bon », comme répétait mon voisin foncé d'hôpital, le Bambara coupe-kaboches... Oui, il y a du bon pour la tolérance ; et le jour où le peuple de France, le vrai, celui qui travaille sérieusement et qui réfléchit parfois ; le jour où les descendants des Croisés idéalistes et des Révolutionnaires libérateurs, s'apercevront enfin que tous ces flagorneurs, parasites du faux humanitarisme, sont à enfouir dans la même tranchée du dédain et de l'oubli, ce jour-là fleurira pour s'épanouir sur ce fumier mort, la divine Tolérance entre Français fraternels !

CHAPITRE III

VOLONTÉ ACTIVE

§ VII. — RECUEILLEMENT ACTIF

Utilité du plan. — Buffon s'immortalisa en burlant quelques pages parfaites sur l'utilité du plan en matière de style. Et Napoléon, qui ne parlait guère, nous fait pourtant cet aveu : « J'ai l'habitude de penser trois ou quatre mois d'avance à ce que je dois faire, et je calcule sur le passé... On ne fait de grandes choses qu'autant que l'on sait se concentrer tout entier à son objet, et marcher à travers tous les contretemps vers un même but ». — Même son de cloche d'un excellent auteur contemporain, alors spécialisé sur la question Volonté : « Lorsque est consolidée chez un jeune homme l'importante et féconde habitude de se décider vivement, d'agir sans agitation fébrile, rondement, bonnement et simplement, il n'est pas de haute destinée intellectuelle à laquelle il ne puisse prétendre. S'il a quelques idées neuves ou s'il voit de vieilles questions d'une façon neuve, il va porter en sa pensée ces idées pendant huit ou dix ans de labeur assidu. Elles vont attirer à elles des centaines d'images, de comparaisons, de ressemblances cachées pour tous ; elles vont organiser ces matériaux, s'en nourrir, se fortifier et grandir... » (PAYOT).

On ne saurait donc contester l'utilité du plan aux suites fécondes. Mais un programme mental ne peut être

établi au pied levé, de même qu'on ne sème point sur les routes fréquentées et qu'on ne plante pas dans les torrents. D'où la nécessité de la concentration méditative.

Concentration nécessaire. — Cette concentration soutenue n'est sans doute pas à la portée de tous les tempéraments ; mais tout le monde peut s'y plier, avec de l'intelligence et du vouloir. Or, quiconque pratique la gymnastique pulmomusculaire dont nous avons esquissé les principes, possède les éléments essentiels pour plier son corps passif et aussi son esprit actif à cette discipline indispensable.

Quelqu'un a déjà dit que, sans modèle idéal, nul ne peut bien faire ; ce qui signifie dans l'esprit du sage, qu'on ne peut arriver à rien sans préparation, sans méthode, en un mot sans concentration mentale. Ce n'est qu'ainsi que l'on peut mûrir un projet, en ordonner les phases successives et logiquement enchaînées depuis les fondations préalables jusqu'à la cimaise du couronnement. Et c'est ce qu'a fort bien établi le précédent auteur qui ajoute : « En résumé, la réflexion méditative produit en l'âme des élans affectifs précieux, quand on sait les utiliser ; elle est la plus grande libératrice, puisqu'elle nous permet de résister au bouillonnement des sentiments, des passions, des idées qui se ruent, sans ordre, vers la lumière de la conscience. Elle permet aussi que nous nous arrêtions, au milieu du torrent des excitations issues du monde extérieur ; et ce pouvoir de se reprendre, de demeurer soi-même est une cause féconde du bonheur, puisqu'au lieu que nous nous laissions emporter passivement, sans jamais nous retourner, nous pouvons revenir sur les souvenirs agréables de l'existence, les ruminer, les revivre à nouveau... »

Cela est incontestable ; et le bénéfice individuel n'est pas mince, d'avoir pris fortement conscience de sa per-

sonnalité réelle, de pouvoir se dire que l'on est maître de ses sentiments, de ses réflexes défensifs comme de ses décisions offensives. Et toute cette formidable action intime, quelle joie de penser qu'elle est le fruit de notre volonté, de cette puissance intangible, exclusivement spirituelle pour les profanes, mais que les initiés sentent comme une force très sensible, un fluide invisiblement matériel que l'âme utilise en tant que mise en train du cerveau dès lors docile, simple manœuvre à commander comme la main et les autres organes exécutifs... En résumé, ce que Buffon a dit du style, nous le dirons de la volonté ; car la volonté, c'est l'homme même !

§ VIII. — RAYONNEMENT PHYSIQUE

Allure extérieure. — La première impression est toujours la meilleure, dit-on communément. Elle est en tout cas très importante.

L'habit fait le moine. — Or, n'est-ce pas l'aspect extérieur qui produit cette première sensation sur la plupart des gens ? Tout particulièrement l'habit fait le moine, c'est-à-dire l'homme ; et bien peu de personnes sont portées à accorder leur faveur pécuniaire aux individus mal habillés, d'une tenue malpropre ou seulement négligée ; car ces malheureux ont au moins les apparences et peut-être les antécédents contre eux. Comment donc inspireraient-ils confiance dans la défense des intérêts d'autrui, donneraient-ils l'impression de gérants économes, ayant de la surface, de tout repos enfin ? Ils subissent donc le sort de la pièce de plomb dont personne ne veut, tandis que tout le monde fait risette au beau napoléon d'or... Bien qu'il n'y ait pas lieu d'insister là-dessus, nous estimons que, d'une façon générale, on a tort de se fier aux seules apparences. Qu'on se tienne sur la réserve et même

sur la défensive, dès que le pressentiment le commande, rien de plus légitime ; mais de grâce, qu'on ne condamne jamais sans motif contrôlé : désignons-nous d'abord de notre méfiance.

Ainsi, la question du vêtement doit être observée de près et à toute heure. Certes, il ne faut point confondre correction sobre et luxe criard : le veston court de l'employé ou le pantalon ample de l'ouvrier, ont autant et parfois plus de droit au respect que la redingote du rasta et la pelisse du banquier ; mais la netteté du costume ne doit donner lieu à aucune pensée critiquante, c'est-à-dire plus ou moins défavorable. En particulier, le linge doit être d'une immaculée propreté, aussi bien la flanelle que le plastron et surtout le faux-col et les manchettes. Les créations « métropol » et autres celluloïd sont sans doute économiques, mais arrangez-les pour qu'on ne devine pas leur présence, qu'elles ne trahissent jamais leur usure.

Le volume fait le déplacement. — Après l'habit ou en même temps, c'est le volume qui contribue le plus à donner une bonne ou une mauvaise impression de l'allure générale ; c'est le $\pi r^2 h$ des géomètres, et c'est aussi le $\frac{mv^2}{2}$ des physiciens : le cube cylindroïdal, la force vive qui déplace l'air, qui impressionne les naïfs et conquiert d'emblée les superficiels. Et pourtant, qui donc pourrait ignorer que le roseau plie et vit dans la tempête qui fracasse le chêne en apparence plus résistant ; et qui oserait affirmer que les pansus se tirent mieux que les minces des fatigues prolongées, des épidémies, des fièvres coloniales, de toutes les besognes de longue haleine où la ténacité nerveuse, l'adresse industrielle et la force morale sont de rigueur ? Il n'en est pas moins patent qu'un vaste clocher mouvant (ou un cuirassé) qui vous toise de haut en bas, produira plus d'effet au premier abord qu'un gringalet méditatif (ou un torpilleur)

qui ne vous aperçoit que de bas en haut. Tâchez donc d'être grand et gros, si possible, mais sans exagération.

Le masque fait l'homme — Après le roseau et le chêne, nous pourrions comparer harmoniquement la violette et le tournesol, la modestie suave éclipsée par la vanité insupportable en sa parade prétentieuse. C'est ainsi que l'homme effacé se trouve trop souvent « débarqué » par le poseur au fond moins capable, mais sachant « se faire valoir ». — La tête, le « coefficient de binette » joue encore un rôle qu'on aurait tort de traiter en quantité négligeable. Comme le dit fort bien notre maître et ami Paul Adam, « il n'est guère oiseux de dissenter sur l'art de composer le masque de chacun. Selon l'aspect, il influe différemment la clientèle du médecin et du négociant, les soldats de l'officier, les électeurs du candidat, les nymphes du faune ». Puis, après avoir observé que la barbe courte sied mieux aux grosses têtes, la barbe onduleuse aux visages maigres, la chevelure absolue et en comète aux chauves, le même psychologue ajoute à propos : « Il importe que chacun, loin de suivre aveuglément la mode en ces choses, s'enquière avant tout de ce qui sied au total de son être physique et spirituel. Que le mince s'arroe l'allure leste, le veston et la figure glabre ; que le gras s'impose la posture digne, la jaquette et la face barbue ; que l'étiqne se nantisse d'agilité, de redingote et d'une barbiche. Ils seconderont ainsi les vertus déterminées physiologiquement par leur nature matérielle. Le mince sera le combatif ou l'amant ; le gras sera le sage, le voluptueux et le prêtre ; l'étiqne sera l'apôtre et le révolté : trois types essentiels dans la société, afin qu'elle s'améliore par la discussion de ses principes et l'antagonisme fécond de ses facultés ». — On ne saurait mieux distribuer le jeu d'après la physionomie.

Bruit et silence. — Quelle antithèse, quel gouffre entre deux montagnes !

Parole d'argent. — Oui, la voix au timbre clair, aux ondes sonores, à l'écho cordial. Hélas ! la voix douce, et modeste et loyale, celle qui parle au cœur plus ou moins sensible, à l'âme bien née, est malheureusement effacée, presque partout, par le son déclamatoire ou tonitruant, emphatique ou brutal, qui subjugué les gens superficiels, ces éternels poissons faits pour l'appât des lignes jetées dans le tumulte des assemblées publiques ou dans l'atmosphère artificielle de certaines réunions privées. — Comme le fait dire Molière à son docteur aristotélien Pancrace, « la parole a été donnée à l'homme pour expliquer sa pensée ; et tout ainsi que les pensées sont les portraits des choses, de même les paroles sont-elles les portraits de nos pensées ». Mais il semble que le même docteur s'aventure beaucoup, en affirmant plus bas que « ceux qui pensent bien sont souvent ceux qui parlent le mieux » ; car très souvent, au contraire, ce sont les grands gosiers, les longues langues qui expriment les idées les plus triviales et parfois les pensées les plus banales ou les plus odieuses. N'est-ce pas un Dumas qui préférerait entendre parler la cuisinière de Sand, plutôt que l'aphone et pourtant prestigieux écrivain aux étincelantes pensées, à l'âme splendide....

Silence d'or. — Si la parole est indispensable, le silence est souvent nécessaire et plus éloquent. « Si l'on faisait une sérieuse attention à tout ce qui se dit de froid, de vain et de puéril dans les entretiens ordinaires (remarque La Bruyère), on aurait honte de parler ou d'écouter, et l'on se condamnerait peut-être à un silence perpétuel ». Du même, après Pascal, contre la criminelle médisance : « Diseur de bons mots, mauvais caractère ; je le dirais, s'il n'avait été dit. Ceux qui nuisent à la réputation ou à la fortune des autres, plutôt que de perdre un bon mot, méritent une peine infamante : cela n'a pas été dit, et je l'ose dire ». — Et de Rousseau : « Emile parle peu, parce qu'il ne se soucie guère qu'on

s'occupe de lui ; pour la même raison, il ne dit que des choses utiles ; autrement, qu'est-ce qui l'engagerait à parler ? Il est trop instruit pour être jamais babillard. Le grand caquet vient nécessairement, ou de la prétention à l'esprit, ou du prix qu'on donne à des bagatelles, dont on croit sottement que les autres font autant de cas que nous. Celui qui connaît assez de choses pour donner à toutes leur véritable prix, ne parle jamais trop ; car il sait apprécier aussi l'attention qu'on lui donne et l'intérêt qu'on peut prendre à ses discours. Généralement, les gens qui savent peu parlent beaucoup, et les gens qui savent beaucoup parlent peu. Il est simple qu'un ignorant trouve important tout ce qu'il sait, et le dise à tout le monde. Mais un homme instruit n'ouvre pas aisément son répertoire ; il aurait trop à dire, et il voit encore plus à dire après lui ; il se tait ».

Veillons donc, nous les médiocres, à ce qu'on ne soit point fondé de dire que nous sommes de ceux qui perdent trop souvent l'occasion de se taire !

§ IX — RAYONNEMENT PSYCHIQUE

Soleil de l'âme. — C'est la joie, répétons-le. Mais il ne peut être question ici — pas plus que de gymnastique brutale — de joie bruyante, toute en dehors, ni de cette fausse joie de commande qui ne semble éclater que pour jeter du bruit aux oreilles de la galerie. Il s'agit pour nous, non du rire externe qui n'est pas du tout la meilleure caractéristique de l'homme (n'en déplaise aux rabelaisiens), mais bien du rire intérieur, celui qui vient verser son trop plein par le sourire des lèvres et des yeux, comme la forte vapeur blanche de la chaudière s'évade sans fracas, filtre par la soupape de sûreté, — tandis que la vapeur noircie et gluante du cylindre (le gros rire)

s'esclaffe ridiculement et va se perdre dans le néant du condenseur. Or, n'est-ce pas le double symbole de l'homme aux pensées claires ou obscures, aux rayonnements lumineux ou sombres invisibles aux yeux du corps, mais bien visibles au regard de l'esprit ?

Distinction et charme. — Qu'est-ce que le charme ? C'est un attrait, un appât plus ou moins trompeur. Et qu'est-ce que la distinction ? C'est quelque chose de bien plus personnel, une élégance plus encore morale que physique, un je ne sais quoi qui distingue un être, grâce à sa valeur propre, à son mérite acquis. Tandis que le charme est plutôt un don extérieur, factice et temporaire, que la nature prête et reprend avec une fantaisie souvent aveugle ; la vraie distinction, au contraire, devient une qualité durable, quand on a su l'acquérir et la perfectionner. Mais il faut que ces deux faveurs se complètent l'une par l'autre, comme par exemple l'instruction et l'éducation : le charme d'une jolie femme serait à fuir, s'il dissimulait un cœur dur, une âme vile ; et semblablement, une distinction outrée, aux façons maniérées à l'extrême, donc à l'excessif, en un mot sans charme naturel et sans cachet, ne serait qu'une fausse distinction et causerait plus de désagrément que de satisfaction à son malheureux propriétaire et prisonnier.

Et qu'on ne trouve pas superflues ces remarques personnelles. On a déjà tant de peine à parvenir en notre XX^e sans fil, que nous aurions tort de négliger les moindres chances de succès, surtout quand les conseils offerts sont le résultat d'une observation attentive de nos mœurs, d'une méditation rationnelle. Combien d'hommes de haute valeur sont morts, sans que l'on ait même soupçonné leur réel mérite, — faute de distinction dans leurs manières, de charme sur leur extérieur ingrat. Et c'est ce qu'a encore ciselé notre plus grand moraliste La Bruyère, quand il observait « l'horrible peine qu'a un homme qui

est sans prôneur et sans cabale, qui n'est engagé dans aucun corps, qui est seul et qui n'a que beaucoup de mérite pour toute recommandation... » — Car l'excès de modestie est effectivement nuisible, comme tous les excès. Ceci est à retenir en permanence, sans oublier que la distinction acquise peut fort bien suppléer au seul charme factice...

§ X. — ART DE RÉUSSIR

Aptitude nécessaire. — Parlons d'abord de la vocation, cette « voix intérieure qui appelle » vers un état précis. D'après Tacite, « l'orateur ne doit appliquer son intelligence à quelque profession particulière, qu'après l'avoir étendue et fortifiée par une culture générale ; de même qu'on n'ensemence la terre qu'après l'avoir tournée et retournée plusieurs fois ». Semblablement, on devrait dès l'école (même primaire) piquer, éveiller, faire valoir l'initiative de nos adolescents laborieux ; et l'on ne saurait trop sérieusement attirer l'attention des professeurs sérieux et des élèves précoces, sur cette capitale question de l'aptitude professionnelle — ou manuelle ou mentale — qui doit décider de l'avenir des futurs hommes. Car, plus que jamais, tant vaut l'homme, tant vaut la chose, le succès...

Si l'on doit interroger l'aptitude probable, combien doit-on respecter la vocation certaine ! N'oublions point la désolante histoire de Jack, et rappelons à propos ce que disait Renan de sa destinée personnelle : « La vraie marque d'une vocation est l'impossibilité d'y forfaire, c'est-à-dire de réussir à autre chose que ce pourquoi l'on a été créé. L'homme qui a une vocation sacrifie tout involontairement à sa maîtresse œuvre. Des circonstances extérieures auraient pu, comme il arrive souvent, dérouter ma vie et m'empêcher de suivre ma voie naturelle ;

mais l'absolue incapacité où j'aurais été de réussir à ce qui n'était pas ma destinée, eût été la protestation du devoir contrarié, et la prédestination eût triomphé à sa manière, en montrant le sujet qu'elle avait choisi absolument impuissant en dehors du travail pour lequel elle l'avait choisi... »

Renan mourut avant son siècle, et « il s'abandonnait volontiers en souriant (dit A. France, *alias* Arouet réincarné) au rêve d'une morale scientifique. Il avait dans la science une confiance à peu près illimitée. Il croyait qu'elle changerait le monde, parce qu'elle perce les montagnes... » — M. Hanotaux, d'autre part, vit davantage de notre époque réaliste ; et ses appréciations sont également frappées au meilleur coin, — comme avec un poinçon fin et d'autant plus précis, que conduit un large esprit synthétique. Voici donc quelques extraits appropriés de son riche *Choix d'une Carrière*, qui devrait être sur la table de tous les Français modernes : « Pas de forces perdues ; et, pour cela, chacun à sa place : l'homme qu'il faut à l'emploi qu'il lui faut... Je demande seulement que les maîtres aident les familles à rechercher les aptitudes probables de l'individu. Il ne s'agit pas d'interroger l'enfant ; il s'agit de le regarder, de l'ausculter, de voir, comme on dit, ce qu'il a dans le ventre. Il est extrêmement rare que l'enfant n'ait aucune aptitude particulière ; mais le plus souvent, on ne sait pas ou l'on ne veut pas le reconnaître. Certaines capacités spéciales se dessinent si fortement, qu'il faut fermer les yeux à la lumière pour les ignorer... Dans l'état social actuel, toutes les activités ont leur emploi. Il n'est pas de sot métier, mais, hélas ! combien de sottés gens... »

N'est-ce pas que toutes ces judicieuses réflexions des Renan et des Hanotaux devraient accentuer la honte des éducateurs despotiques, trop souvent responsables de tant d'existences ratées !

Art de plaire. — C'est un des plus simples, et en même temps l'un des plus difficiles parmi les arts sociaux. Tout dépend surtout du milieu ; un exemple entre cent : un chaudronnier gouailleur pourra — avec son esprit de fond de bouteille — faire « cintrer » ses compagnons d'estaminet, mais il obtiendrait sans doute un effet moindre s'il prétendait s'imposer dans un vrai salon sélect ; tandis qu'à son tour un gentleman aux mièvreries flatteuses pour certaines dames ne récolterait peut-être qu'un minime succès s'il essayait ce même procédé au milieu d'une « tournée » d'ouvriers mécaniciens. — En général, il faut de la politesse appropriée, c'est-à-dire du tact parfait. Comme le remarque fort à propos La Bruyère : « Avec de la vertu, de la capacité et une bonne conduite, on peut être insupportable. Les manières que l'on néglige comme de petites choses sont souvent ce qui fait que les hommes décident de vous en bien ou en mal : une légère attention à les avoir douces et polies prévient leurs mauvais jugements. Il ne faut presque rien pour être cru fier, incivil, méprisant, désobligeant ; il faut encore moins pour être estimé tout le contraire. »

Cultivons également notre voix ; que son diapason ne soit ni trop haut ni trop bas, car ces extrêmes déplaisent également. Au contraire, rien n'est plus agréable qu'une voix modulée, pas trop lente ni traînante, ni surtout trop rapide et escamoteuse ; sinon mélodieuse, tout au moins harmonieuse et nette. Avant tout, ne jamais crier ; quelle que soit l'attitude vocale de votre interlocuteur emporté, ne l'imitiez point : il se fatiguera de lui-même ou lassera plus vite encore les autres. En un mot, soyez toujours naturel, avec modestie et fermeté.

Chance à almanter. — La chance ? Hé oui ! la chance existe. Je parodierais volontiers ici l'aveu exclamatoire du D^r Richet, de l'Institut, le président en personne de ce pauvre Pacifisme. Ce brave homme de grand

savant authentique, écrivait naguère dans le *Figaro* : « Le monde occulte existe. Au risque d'être regardé par mes contemporains comme un insensé, je crois qu'il y a des fantômes » (9 octobre 1905).

La Chance est une chose également réelle ; mais où la chercher ? « La Nature a placé tout autour de nous (remarque un occultiste éminent) des signes multiples qui indiquent notre place dans la hiérarchie des êtres humains. Mais, de même qu'il a fallu de longues années de travail pour établir une classification claire des signes qui permettent de déterminer la place exacte de chaque végétal et de chaque animal, de même il faudra bien longtemps pour établir un pareil travail par rapport à l'homme. Et cependant, nos moindres gestes, notre écriture, les lignes de notre main, les dates de notre naissance, les figures mystérieuses du Tarot permettent de déterminer les influences auxquelles nous sommes soumis, et, par suite, notre chance plus ou moins grande... »

— Et n'est-ce pas un de nos auteurs dramatiques les plus justement en vue (aujourd'hui directeur du grand quotidien susnommé) qui a dit, écrit et répété que la *Veine* ne se présente que rarement à tout être humain, et qu'il faut savoir la saisir à cet instant à peu près unique dans la vie de chacun...

Enfin, comment la ramener ? Il ne faut point oublier que l'homme est sur terre pour développer certaines de ses facultés intellectuelles, en vue de son évolution future, dit encore ce médecin du corps et de l'âme qu'est Papus. Tant que ces facultés sont maintenues en bon état de fonctionnement par le travail incessant, la volonté reste assez puissante pour fixer et maintenir ces forces encore mal analysées, dont l'action concordante génère cette tendance à la chance que la volonté viendra par la suite fixer. Mais la volonté seule est inefficace, si elle n'est éclairée par la bonté et la véritable charité qui donne bien plus son cœur que son argent.

Lorsque la chance a disparu de la vie d'un être ou d'une famille, et que l'on cherche à la faire revenir, il faut tout d'abord répondre très sincèrement aux questions suivantes, en leur donnant les solutions respectives qu'elles comportent : Y a-t-il des personnes que l'on déteste ou qu'on envie, sous prétexte qu'elles ont une chance insolente alors qu'on en est soi-même sevré ? A-t-on des ennemis auxquels on souhaite journallement du mal ? A-t-on l'habitude de se mêler de l'existence des autres, d'analyser et de critiquer tous leurs actes, soit en famille, soit publiquement ? Se croit-on supérieur par quelque faculté, on encore en bonté, en vertu, à quelque personne que l'on envie secrètement ?...

Répetons-le en nous résumant, dans l'intérêt de quelques lecteurs plus directement intéressés : répondre avec parfaite sincérité à ces questions, c'est trouver la cause de la perte de la chance, et la faire revenir à volonté...





TABLE MÉTHODIQUE

CHAPITRE I^{er}. — ÉNERGIE PHYSIQUE

§ I. — Alimentation rationnelle.

	Pages
<i>Nutrition normale.</i> — Valeur comparée des aliments usuels, Tableau d'Atwater	2
<i>Autres recommandations.</i> — Mesure du pigné. Légumes contre viandes	4

§ II. — Hygiène générale.

<i>Disposition du logis.</i> — Air et soleil, Lit et accessoires.	5
<i>Soins corporels.</i> — Repos diurne et nocturne. Précautions de saisons	7
<i>Longévité.</i> — Critérium de la santé. Défendous-nous	9

§ III. — Gymnastique intégrale.

<i>Mécanique humaine.</i> — Machine osseuse. Réflexes électriques	12
<i>Exercices généraux.</i> — Nécessité de l'exercice. Dangers de l'immobilité, de l'âge, etc.	16
<i>Exercices franco-suédois.</i> — Enfants, Hommes, Femmes.	22
<i>La place.</i> — Longue-paume, Paume-filet, Escrime.	26
<i>En locomotion.</i> — Cyclisme, Canotage, Aviation.	29

CHAPITRE II. — ÉNERGIE PSYCHIQUE

§ IV. Culture eucyclopédique.

<i>Notions exotériques.</i> — Savoir à la française. Méthode géométrique	31
<i>Notions ésotériques.</i> — Mathématique et philosophie, Causes et effets	32

§ V. — Devoirs et droits.

<i>Devoirs.</i> — Devoirs envers soi-même ; de famille ; religieux	34
<i>Droits.</i> — Droits de l'être humain.	36

	Pages
§ VI. — Tolérance réciproque.	
<i>Pardon des offenses.</i> — Utilité du pardon. Contre la haine.	38
<i>Respect universel.</i> — Philosophies concordantes d'Asie, d'Europe, d'Amérique	39
<i>Travail et tolérance.</i> — Eloge du travail, Esprit tolérant des grands penseurs.	42

CHAPITRE III. — VOLONTÉ ACTIVE

§ VII. — Recueillement actif.

<i>Utilité du plan.</i> — Procédé de Napoléon. Opinion de M. Payot	50
<i>Concentration nécessaire.</i> — Discipline indispensable. Action intime.	51

§ VIII. — Rayonnement physique.

<i>Allure extérieure.</i> — Habit et moine. Volume et déplacement. Masque et homme	52
<i>Bruit et silence.</i> — Parole d'argent. Silence d'or.	54

§ IX. — Rayonnement psychique.

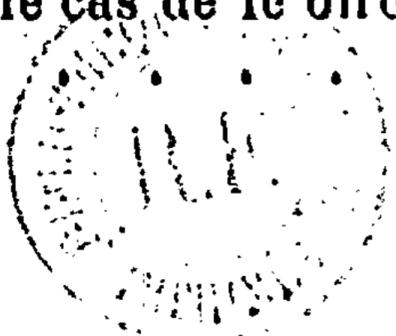
<i>Soleil de l'âme.</i> — Joie intime	56
<i>Distinction et charme.</i> — Faveurs complémentaires	57

§ X. — Art de réussir.

<i>Aptitude nécessaire.</i> — Voix intérieure. Choix d'une carrière	58
<i>Art de plaire.</i> — Tact et politesse, Diapason vocal.	60
<i>Chance à aimer.</i> — Chose réelle. Recette de conscience.	60

**Et maintenant, lectrices et lecteurs bientôt initiés,
VOULEZ-VOUS DOMINER ?**

Lisez la deuxième pièce de cette batterie, ou regardez-en simplement le capot-couverture... Vous courrez d'abord le « risque » de gagner le prix offert de 75 napoléons d'or, en un clin d'œil, c'est bien le cas de le dire !



d'un pouvoir global irrésistible, grâce à notre solidarité cérébro-psychique sous l'étendard des modernes croisés : *Chacun pour tous et tous pour un !*

Vous apprendrez aussi — en dehors de vos propres notions de savoir-vivre — les secrets spéciaux, les « ficelles » du savoir-faire ; la manière de vous présenter sous un relief modeste et vrai, d'entamer une conversation particulière ou générale, de soutenir et de conclure une affaire à votre avantage, soit de vive-voix soit par correspondance : diplomatie verbale et écrite, d'abord délicate, puis qui n'aura bientôt plus de secrets pour vous... Enfin, vous n'êtes pas sans avoir observé que certains vieillards de soixante-dix ans sont mieux conservés que beaucoup de quinquagénaires ; que, d'autre part, des initiés de vingt-cinq printemps ont plus de jugement que nombre d'hommes de soixante automnes ? Désormais vous saurez exactement pourquoi ; vous méditez pour votre plus grand avantage l'explication de ces logiques alternatives, de cet équitable automatisme des réalités terrestres, en miroir vulgaire des harmonies de l'Espace.

Car, ne l'oublions point, la vie a deux côtés, en avers et revers : le clair et le sombre, c'est-à-dire le gai et le triste, la richesse et la pauvreté. Quelle voie choisissez-vous, en faisant double peau neuve, physiologiquement et psychiquement ? — Oh ! ne protestez pas que vous ne sauriez ainsi en décider : vouloir fortement, c'est pouvoir sûrement ! Cette banale et formidable maxime est aussi véridique au propre qu'au figuré ; nous vous le prouverons ésotériquement ; par l'intérieur secret, alors que vous ne le soupçonnez encore que vaguement. Mais guerre au charlatanisme ; ne croyez point ceux qui vous promettaient la fortune honnête sans aucun effort, ou le gros sac à la prochaine loterie. Nous nous flatons sur l'honneur de combattre tout mensonge, toute extravagance, voire même toute promesse à résultat douteux : nous rougirions de vous faire miroiter un bénéfice incertain, un succès aléatoire. Mais nous vous apprendrons l'art indispensable de vous maîtriser d'abord, de vous vaincre dans les petites comme dans les grandes circonstances, puis d'exercer sur vos semblables moins évolués, votre nouvelle puissance télépathiquement multipliée par tous vos coassociés connus ou inconnus ; et ce, grâce à cette intensive et infailible éducation du Poumon, du Regard et de la Pensée, dont les Hindous puis les Américains nous ont depuis longtemps prouvé les extraordinaires résultats moraux et lucratifs...

BATTERIE-SUCCÈS (75 c. le Volume)

VOULEZ-VOUS
RÉUSSIR ?

SANTÉ + SUCCÈS = BONHEUR

VOULEZ-VOUS
DOMINER ?

DE LOIN COMME DE PRÈS

VOULEZ-VOUS
FASCINER ?

IRRÉSISTIBLEMENT

VOULEZ-VOUS
ÊTRE AIMÉ ? - E ?

QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE

LA VOLONTÉ MAGNÉTIQUE DOMINATRICE

GUIDE SECRET DU SUCCÈS

Un beau volume in-8 carré de 332 pages, illustré et
cartonné toile pleine. 10^e et dernière édition

Avis in-extremis

Plusieurs de nos Amis ont cru devoir protester un peu fort parce qu'ils ont eu connaissance de ce fait que quelques libraires d'occasions rares vendent cet important ouvrage jusqu'à 15 et même 20 fr. au lieu du prix marqué, 10 fr. Certes, nous sommes loin d'approuver un tel procédé ; mais il faut néanmoins reconnaître qu'il est explicable par cette même anomalie que le volume, étant épuisé sans aucune chance d'être réimprimé (même dans un avenir très lointain), il suit le sort de tous les livres précieux et très difficiles à débusquer : d'où des pertes de temps que les intermédiaires se font payer à leur estimation.

Mais, pour éviter cette mésaventure aux Amateurs sérieux, annonçons-leur qu'il nous reste encore une petite réserve de quelques dizaines provenant des « passes » de l'imprimerie, exemplaires en parfait état de neuf que nous expédierons aux derniers ou plutôt premiers demandeurs, au prix encore marqué de 10 f. (franco recommandé, 10 f. 10).