

LIVRES DE STALL ·····  
····· PURETÉ & VÉRITÉ

---

**CE QUE  
TOUTE JEUNE FILLE  
DEVRAIT SAVOIR**



GENÈVE  
Edition J.-H. Jeheber, S. A.  
6, rue du Vieux-Collège, 6

---

Canada: Editions J.-A. Pony Ltée, 554 est, rue Ste-Catherine, Montréal

# Ce que tout jeune homme devrait savoir

PAR SYLVANUS STALL

(Sommaires condensés.)

## *Force.*

Valeur de la force physique. — Les hommes faibles sont vaincus dans la lutte pour la vie. — La nature sexuelle de l'homme. — Tous les grands hommes ont eu une forte nature sexuelle. — L'effort fait pour discipliner cette nature développe le caractère et la virilité. — Il n'y a qu'une loi morale pour les hommes et les femmes.

## *Faiblesse.*

Faiblesse héréditaire. — Comment la surmonter. — Faiblesse acquise ; ses causes. — Les conséquences du vice solitaire. — Ce qu'il y a à faire pour être délivré. — Emissions nocturnes. — Danger de consulter des charlatans. — Emissions normales et anormales. — Témoignages d'autorités médicales. — Conseils utiles

## *Vice social.*

Ignorance désastreuse qui règne au sujet des maladies qui accompagnent le vice. — Raisons pour lesquelles les docteurs tiennent leurs patients dans l'ignorance à cet égard. — Toutes les formes de maladies vénériennes sont redoutables. — La blennorrhagie, son cours, ses conséquences. — Les trois formes de la syphilis. — Description des symptômes. — La syphilis est-elle guérissable ?

## *Les organes de la reproduction.*

Leurs fonctions et leur but. — Différence entre créer et procréer. — Tout ce qui vit sort d'un œuf ou d'une semence. — Reproduction chez les plantes, les poissons, les oiseaux et mammifères. — La sainteté de la fonction reproductrice.

## *Relation normale entre le jeune homme et la femme.*

Importance d'une semblable relation. — La nature du mariage. — Ceux qui devraient renoncer au mariage. — Les partisans et les ennemis du mariage. — Choix d'une épouse. — Importance d'un choix judicieux. — Les causes qui rendent certaines unions malheureuses.

## *Ecueils et périls. — Conseils utiles.*

Le choix des compagnons, des lectures, des pensées, des amusements et des récréations. — L'alcool et le tabac. — Discipline personnelle. — Du lever matinal. — Recherchez la compagnie des hommes bons et sages. — Education.

1.25

SYLVANUS STALL

SEXE-SÉRIES

Ce que tout jeune garçon  
devrait savoir.

Ce que toute fillette de-  
vrait savoir.

Ce que tout jeune homme  
devrait savoir.

Ce que toute jeune fille  
devrait savoir.

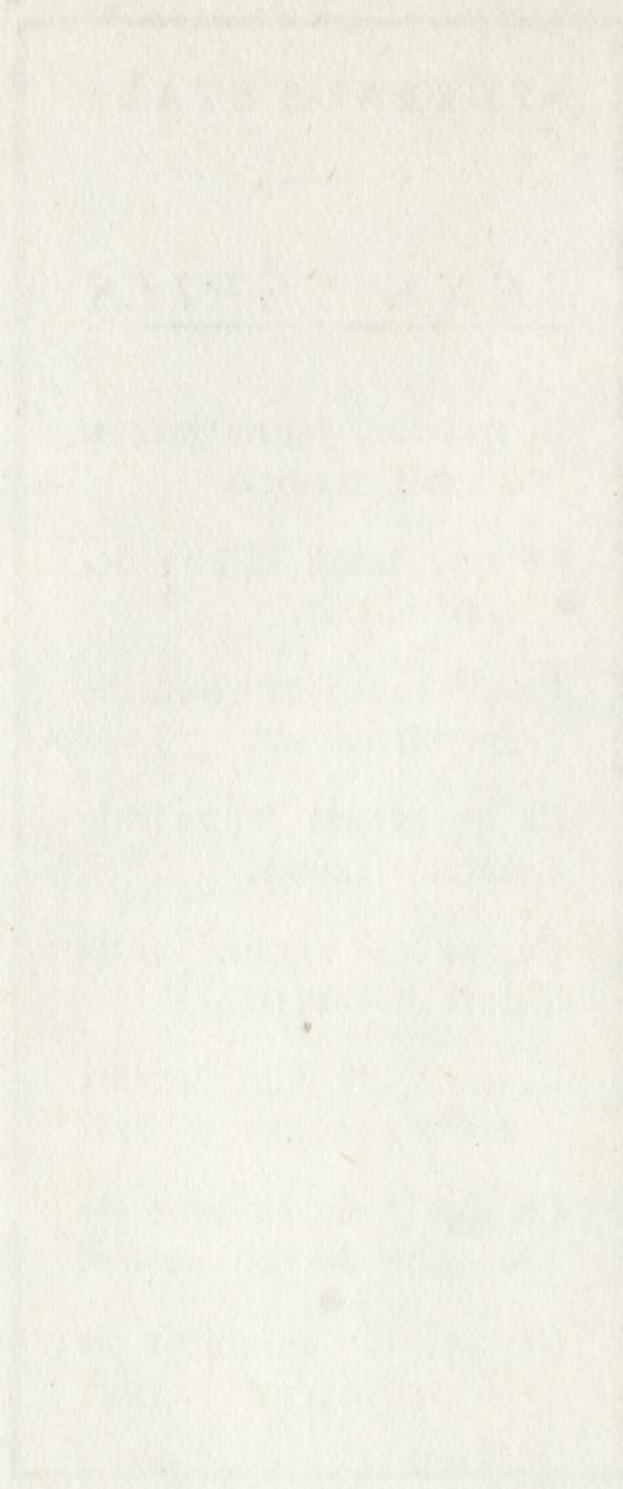
Ce que tout homme marié  
devrait savoir.

Ce que toute jeune femme  
devrait savoir.

Ce que tout homme de  
45 ans devrait savoir.

Ce que toute femme de  
45 ans devrait savoir.

**Ce que  
toute jeune fille  
devrait savoir**



CE

JEANNE MARION

**CE QUE TOUTE JEUNE FILLE  
DEVRAIT SAVOIR**

PAR

**M<sup>me</sup> Mary WOOD-ALLEN**

Docteur en médecine

---

Traduction autorisée par l'auteur.

---



GENÈVE

**Edition J.-H. Jeheber, S. A.**

6, rue du Vieux-Collège, 6

Canada: Editions J.-A. Pomy Ltée, 554 est, rue Ste-Catherine, Montréal

LEQUE TOUPE JEUNE FILLE  
DEVAIT SAVOIR

THE MARY WOOD-MAN

Produced in the United States



GENEVE  
Edition J.-H. Johnson, S. A.  
& the West-Central, Limited  
Geneve Edition J.-H. Johnson, S. A. 216-Catherine, Montreal

# TABLE DES MATIÈRES

(Voir à la fin du volume le sommaire détaillé des chapitres.)

	Pages
PRÉFACE . . . . .	7

## PREMIÈRE PARTIE

### LA VALEUR DE LA SANTÉ ET LE DEVOIR DE L'ENTRETEENIR

I. — <i>Quelle est votre valeur ?</i> . . . . .	11
II. — <i>Soins à donner au corps</i> . . . . .	16
III. — <i>La nourriture</i> . . . . .	22
IV. — <i>Le sommeil</i> . . . . .	27
V. — <i>La respiration</i> . . . . .	34
VI. — <i>Obstacles à la respiration</i> . . . . .	41
VII. — <i>Vêtements trop étroits. Les maux qu'ils engendrent</i> . . . . .	46
VIII. — <i>L'exercice</i> . . . . .	53
IX. — <i>Le bain</i> . . . . .	57

## DEUXIÈME PARTIE

### NÉCESSITÉ DE CONNAISSANCES SPÉCIALES; QUELQUES FORMES DE MALADIES ÉVITABLES; REMÈDES ET MOYENS PRÉVENTIFS

X. — <i>Pouvoir créateur</i> . . . . .	67
XI. — <i>Développement du cerveau</i> . . . . .	72
XII. — <i>Vous êtes plus qu'un corps et une intelligence</i> . . . . .	78
XIII. — <i>Physiologie spéciale</i> . . . . .	83

TABLE DES MATIÈRES

	Pages
XIV. — <i>La puberté . . . . .</i>	90
XV. — <i>Influences fâcheuses de la vie civilisée sur la menstruation</i>	94
XVI. — <i>Quelques causes de menstruation douloureuse . . . . .</i>	97
XVII. — <i>Maladies des femmes . . . . .</i>	107
XVIII. — <i>Soins à prendre pendant la menstruation . . . . .</i>	116
XIX. — <i>Le vice solitaire . . . . .</i>	121
XX. — <i>Soyez « bonnes pour vous- mêmes » . . . . .</i>	130
XXI. — <i>Amitié entre jeunes filles et jeunes gens . . . . .</i>	139
XXII. — <i>Amitié entre jeunes filles . . . . .</i>	146
XXIII. — <i>Exercices de gymnastique médi- cale . . . . .</i>	150
XXIV. — <i>Récréations et jeux . . . . .</i>	156

TROISIÈME PARTIE

L'AMOUR, L'HÉRÉDITÉ, LE MARIAGE

XXV. — <i>L'amour . . . . .</i>	167
XXVI. — <i>Le mariage et ses responsabilités</i>	178
XXVII. — <i>La loi de l'hérédité . . . . .</i>	182
XXVIII. — <i>L'alcool, le tabac; leurs effets sur la postérité . . . . .</i>	189
XXIV. — <i>Effets de l'immoralité sur la race</i>	199
XXX. — <i>L'évangile de l'hérédité . . . . .</i>	203
XXXI. — <i>Qualités requises d'un époux . . . . .</i>	208
XXXII. — <i>Fiançailles . . . . .</i>	216
XXXIII. — <i>Mariage . . . . .</i>	226

---

## PRÉFACE

---

Pendant bien des années, j'ai eu le privilège d'être la confidente et la conseillère d'un grand nombre de jeunes filles, d'éducation et de conditions très diverses, qui me parlaient librement de leurs aspirations, de leurs craintes, de leurs désirs, de leurs projets.

Cela a été une révélation pour moi, de constater avec quelle unanimité elles me posaient certaines questions sur la conduite à tenir, questions qui, peut-être, auraient bien étonné leurs mères, celles-ci s'imaginant sans doute que leurs filles apprennent par intuition les lois fondamentales qui doivent régir leur vie.

En fait, quoique instruites dans les écoles, habituées même aux devoirs de société, que de jeunes filles sont incapables de se tracer une ligne personnelle de conduite ! Placées en face de problèmes embarrassants, elles ne savent que faire, et s'engagent parfois sur une mauvaise voie parce que personne ne les a prévenues de ces difficultés et ne les a aidées à les résoudre.

Chacun des chapitres de ce petit livre est une réponse aux questions soulevées par telle jeune fille intelligente et bien élevée, comme une conversation entre une mère et sa fille, et les sujets qui y sont traités, sous une forme simple et avec une grande franchise, se rapportent tous à la vie, à la santé et au bonheur de la jeune fille.

Il n'est donc pas nécessaire de faire l'apologie de ce volume; les questions de jeunes filles réclamant une réponse loyale lui donnent sa raison d'être.

La vie sera plus belle et moins périlleuse pour celle qui aura appris à se connaître, à respecter son sexe et à comprendre sa responsabilité envers la race humaine.

La vie est plus pure et plus noble pour la femme qui, dès sa jeunesse, a compris que cette vie est un don de Dieu, que ses manifestations physiques sont aussi sacrées que ses manifestations intellectuelles, que les habitudes acquises dès l'enfance constituent les fondements du caractère, et qu'une jeunesse pure assure une noble maturité.

Chères jeunes filles, qui lirez ce volume, sachez que chacune de ses lignes a été écrite avec la tendresse d'un cœur maternel, avec la prière que vous soyez aidées, inspirées, encouragées par sa lecture et rendues toujours plus capables de réaliser que :

La vie est un combat, la vie est une arène  
Où le devoir grandit du triomphe obtenu;  
C'est le sentier qui monte et pas à pas nous mène  
Aux sommets d'où la vue embrasse l'inconnu.

Marchez! que chaque jour vous trouve à son aurore  
Plus près du but sacré, le flambeau dans la main.  
Aimez! le temps est court, il se hâte et dévore  
Ce qui n'est pas réel, immortel et divin.

MARY WOOD-ALLEN.

*Ann Arbor, Michigan (U. S. A.).*

## PREMIÈRE PARTIE



La valeur de la santé et le devoir  
de l'entretenir.

PREMIERE PARTIE

La fin de la vie et le devoir  
de l'homme

## CHAPITRE PREMIER

### Quelle est votre valeur ?

Chères jeunes filles, quand je vous vois au milieu de vos amies, quand je considère vos visages heureux et que j'entends vos rires joyeux et votre gai babil, je me demande si une seule d'entre vous se rend compte de sa valeur ? J'entends déjà votre prompte réponse : « Nous n'avons pas d'argent dans les banques ; nous ne possédons pas de domaines ; nous ne représentons par conséquent aucune valeur ! »

Ce n'est pas ce que vous *possédez*, mais ce que vous *êtes*, qui détermine ce que vous valez. Une personne peut être très riche et n'avoir pas de valeur.

Je lisais dernièrement qu'un jeune homme doit apprendre le plus vite possible à se rendre compte qu'il a une certaine importance dans ce monde et que de sa sagesse, de son énergie et de sa fidélité dépend l'influence qu'il pourra exercer. Si cela est vrai pour les jeunes gens, je ne vois pas pourquoi cela ne serait pas également vrai pour les jeunes filles.

la valeur pour ce monde; c'est maintenant, dans vos jeunes ans, pendant que vous posez les fondements de votre caractère, que vous avez une grande importance, car c'est de leur bonne facture que dépend la solidité et la stabilité de l'édifice tout entier.

Le D<sup>r</sup> Conwell, dans un petit livre intitulé: *L'Aurore de la Virilité*, estime qu'il y a, dans les Etats-Unis, douze millions de jeunes hommes entre quatorze et vingt-huit ans, que ces douze millions d'êtres humaines représentent une force physique latente, suffisante pour extraire des mines, du fer en quantité suffisante, le mettre en barres, poser les fondations et construire complètement le grand pont de Brooklyn, en trois jours<sup>1</sup>; que cette force serait suffisante aussi, en étant sagement utilisée, pour extraire l'argile du sol, fabriquer les briques et construire la grande muraille de Chine en cinq jours. Si chacun de ces jeunes gens construisait lui-même une maison de huit mètres de hauteur, ces maisons, alignées sur deux rangs, formeraient huit rues qui traverseraient les Etats-Unis, de l'Atlantique au Pacifique. Une maladie d'un jour pour chacun d'eux correspondrait à une maladie d'une année pour trente mille d'entre eux.

Or, s'il y a douze millions de jeunes hommes

---

<sup>1</sup> Ce pont, qui relie la ville de New-York à celle de Brooklyn qui la continue, est le plus grand et le plus haut des ponts suspendus; il a deux kilomètres de longueur et vingt-cinq mètres de largeur. Cette merveille de construction hardie fut commencée en 1870 et ouverte à la circulation en 1883. (*Note du Trad.*)

dans les Etats-Unis, nous pouvons estimer que le nombre des jeunes filles ne doit pas être inférieur. Et quoique nous ne puissions pas calculer aussi facilement la somme de force physique qu'elles représentent, nous pouvons cependant retenir une chose: c'est qu'une maladie d'un jour pour chacune d'elles correspond à une maladie de trente mille années pour une seule!

Rome essaya de créer une puissance militaire remarquable, mais elle ne réussit pas à produire la force et le courage uniquement par la culture physique de l'homme. Elle ne put assurer à la nation une race de soldats forts, hardis et vigoureux, que lorsqu'elle s'occupa de l'éducation physique des jeunes femmes. Il en est de même aujourd'hui; la santé des jeunes filles a une grande importance pour la nation, car, de la vigueur et de la force de résistance de leur corps dépendent, en une grande mesure, la santé et la force des générations futures.

Le D<sup>r</sup> Buck, dans son ouvrage intitulé: *Hygiène*, dit que cent mille personnes meurent annuellement de maladies qui auraient pu être évitées, que cent cinquante mille sont constamment malades de maux qui auraient pu être évités, et que les maladies des travailleurs, maladies qui, elles aussi, auraient pu être évitées, représentent pour les Etats-Unis une perte de plus de cent millions de dollars par année (cinq cents millions de francs environ). On constate ainsi quelle est la valeur pécuniaire de chaque individu pour la nation. Si

vous gagnez cinq francs par jour, vous ne valez pas seulement cinq francs pour vous-même et pour la personne qui vous emploie, mais vous valez aussi cinq francs pour la nation; et si, par la maladie, vous perdez le gain d'une journée, la nation en subit la perte aussi bien que vous-même.

Les jeunes filles ne pourraient construire les maisons qui borderaient les deux côtés des huit routes qui iraient de New-York à San-Francisco, mais, bien élevées, elles pourraient convertir chacune de ces maisons en un *home*: or, fonder un *home* et le bien diriger, c'est être utile au monde. Il est facile de constater ce que produit la force physique: les chemins de fer, les ponts immenses et les grands édifices; il est plus difficile de mesurer ce qui résulte de la force intellectuelle et morale: l'œuvre des femmes dans le monde ne consiste pas autant dans l'emploi de leur force physique que dans celui de forces plus belles qui contribuent à former des hommes et des femmes.

En pensant à tout cela, pouvez-vous répondre maintenant à ma question: Quelle est votre valeur? Quelle est votre valeur pour vous-mêmes, pour votre *home*? Quelle somme vos parents donneraient-ils en échange de votre personne? Que valez-vous pour la société dans laquelle vous vivez? Que valez-vous pour l'Etat, la patrie, la race humaine?

Vous pouvez reconnaître votre valeur pour votre *home* en constatant quelle aide vous êtes pour votre père et votre mère. Vous pouvez calculer votre

valeur pour l'Etat en considérant quelle somme il dépense pour l'instruction des jeunes filles et combien d'hommes et de femmes distingués consacrent le meilleur de leur vie à vous instruire. Vous ne pouvez mesurer votre valeur pour la race humaine avant que vous commenciez à comprendre que les jeunes filles d'aujourd'hui préparent la condition du monde tel qu'il sera dans cinquante ou cent ans, et que vous-mêmes, par votre santé ou votre faiblesse physique, vous serez une source de force ou de faiblesse pour les générations futures en devenant mères. Il est bon que les jeunes filles pensent au mariage et à la maternité, si elles le font d'une manière sensée.

Je désire donc que vous appreniez à vous respecter vous-mêmes, à vous rendre compte de votre propre importance, à sentir que vous êtes nécessaires à l'accomplissement du plan de Dieu. Le plus petit écrou, la plus petite vis, peuvent être d'une importance telle, dans la construction d'une machine, que leur perte amène l'arrêt complet de son fonctionnement. Dieu vous a placées dans le monde afin que vous travailliez pour lui et pour l'humanité, et votre défection peut entraver ses plans.

Commencez-vous maintenant à comprendre votre valeur et à reconnaître que l'orientation de votre vie de jeune fille est un facteur d'une importance immense pour le grand problème de l'évolution de la race humaine ? Réfléchissez-y!

## CHAPITRE II

### Soins à donner au corps.

La réponse à la question: Quelle est votre valeur? n'est pas complète si on ne tient compte que de votre condition physique, car votre corps n'est pas vous-même. Il n'est que votre habitation, cependant il révèle votre personnalité.

Quand un homme construit une maison, il y met son empreinte. L'apparence extérieure aide à l'observateur à se former une opinion sur le constructeur; chaque pièce de l'appartement porte la marque de son individualité. Par conséquent, le fait de contempler la maison extérieurement et de la visiter intérieurement vous révélera beaucoup de choses sur son propriétaire.

L'extérieur vous dira s'il est ordonné et artiste, ou s'il n'a aucun goût pour ce qui est beau et bien fait. Son salon vous montrera s'il a le goût de l'ostentation ou celui du confort. Sa bibliothèque vous révélera la tournure de son esprit, et la salle à manger vous indiquera, par son ameublement et les mets qui y sont servis, s'il préfère les plaisirs des sens à la santé du corps. Il n'est pas même

nécessaire que vous voyiez l'habitant du logis pour avoir une notion claire de ce qu'il est.

De même, notre corps est notre habitation, et notre individualité en pénètre chaque partie. Ceux qui considèrent notre demeure corporelle peuvent se faire une juste idée de ce que nous sommes. Notre apparence extérieure révélera dans une grande mesure notre caractère. En regardant tel homme, nous disons : « Il est grossier, sensuel, cruel, dominateur, » en considérant cet autre : « Il est intelligent, spirituel, fin et bienveillant. »

Nous jugeons ainsi des personnes qui nous sont tout à fait étrangères, et lorsque nous les connaissons ensuite, nous constatons généralement que leur caractère correspond bien à l'idée que nous nous en étions faite.

Les savants qui s'occupent d'anatomie et de microscopie pénètrent dans les secrets du corps et y retrouvent la trace des habitudes, des pensées, des facultés et des capacités de l'être qui y a laissé son empreinte. Le soin de notre corps ajoute donc à notre valeur en nous fournissant un meilleur instrument pour nous révéler nous-mêmes.

Le vieux dicton : « On connaît l'artisan à ses outils, » peut également s'appliquer au corps et à son habitant. Le charpentier qui prend soin de ses ciseaux, de ses scies et de ses rabots, qui les conserve tranchants et à l'abri de la rouille, sera capable d'un meilleur ouvrage que celui qui les néglige et les laisse ébréchés, cassés sans manche.

Plus l'ouvrier voudra faire du travail fin, plus il devra avoir soin de ses outils. Un simple couteau peut suffire à tailler une canne, mais le sculpteur sur bois doit avoir ses divers outils bien tranchants pour tracer les traits et faire les sculptures délicates d'une œuvre d'art.

Quand nous parlons de santé et de conditions physiques en discutant la question de votre valeur, nous parlons de l'instrument, de l'intégrité duquel dépend votre capacité de montrer votre valeur.

Beaucoup de jeunes personnes pensent qu'il n'est pas nécessaire d'accorder une telle attention à la préservation de la santé. J'en ai entendu dire : « Oh ! je ne me soucie pas de faire tant d'embarras ! C'est bon pour les personnes âgées de se dorloter ainsi ; j'aime mieux m'amuser. Je préfère vivre dix ans de moins et jouir de la vie ! »

Je me demande ce que ces mêmes jeunes filles penseraient, si elles entendaient un ouvrier raisonner ainsi : « J'ai un beau choix de bons outils ; je sais que s'ils se gâtent je ne pourrai pas les remplacer, mais pendant que j'apprends mon métier, je ne veux pas faire tant d'embarras pour les tenir en ordre. C'est bon pour de vieux ouvriers d'en prendre un soin constant ; moi, je ne me gêne pas de briser des pierres avec ces marteaux fragiles, de couper des clous avec ces ciseaux bien aiguisés, de casser des noix avec ces pinces délicates. Plus tard, quand je serai vieux, je les emploierai à un

meilleur usage, mais c'est un non-sens que d'être soigneux maintenant. » Si vous appreniez, quelques années après, que cet ouvrier se plaint de n'avoir pas d'ouvrage, auriez-vous pitié de lui ?

Aucun « assortiment d'outils » ne fut jamais aussi complet que la machine humaine confiée à chacun de nous. Son mécanisme a inspiré beaucoup d'inventeurs ; sa délicatesse, ses complications, sa perfection et sa faculté d'adaptation font l'admiration des philosophes, des ingénieurs, des mécaniciens.

Je ne peux ici vous parler de toutes les merveilles que renferme votre corps, mais je voudrais vous donner une juste idée de son importance, afin que vous le respectiez et que vous mettiez votre gloire à le tenir dans un ordre parfait. Je voudrais vous faire sentir votre responsabilité à son égard.

Vous savez que dans les temps anciens les hommes croyaient que le corps était l'individu lui-même ; en prenant grand soin du corps, ils cherchaient à acquérir la puissance intellectuelle aussi bien que la force physique. En ces jours-là, l'acrobate et le savant se rencontraient dans les salles de gymnastique, l'un pour acquérir de la vigueur corporelle, l'autre pour accroître ses facultés intellectuelles, et chacun progressait comme il le désirait.

Quand les hommes découvrirent que le corps n'est pas l'individu, mais simplement son habitation et le moyen par lequel il se manifeste, ils

firent un moindre cas du corps, et perdirent l'intérêt qu'ils avaient à le soigner et à le cultiver. Les premiers chrétiens eux-mêmes, oubliant que Paul avait nommé le corps le temple du Saint-Esprit, se mirent à le considérer comme vil, et crurent faire preuve de grande piété en le traitant avec mépris. Une secte religieuse en vint même à croire que le Créateur du corps ne pouvait pas être aussi le Créateur de l'âme, et à s'imaginer que le principal but du gouvernement de Dieu était de délivrer les âmes captives de leurs prisons corporelles.

Et cependant, l'esprit, sans l'organe matériel par lequel il peut se manifester, est de nul usage dans ce monde. Un grand pianiste ne peut faire de musique sans un piano, et on le considérerait comme un être étrange s'il n'avait pas grand soin de son instrument. Vous représentez-vous Rubinstein brisant volontairement les cordes de son instrument et s'excusant en disant que ce serait stupide de prendre soin de son piano avant qu'il fût vieux ! Nous savons tous apprécier la valeur d'une machine ou d'un instrument fabriqués par l'homme ; mais notre corps, créé par Dieu, merveilleuse combinaison de mécanismes et d'instruments d'une délicatesse et d'un pouvoir admirables, nous le négligeons, et nous nous excusons en disant que nous le traiterons mieux quand il sera vieux !

Melville dit que c'est un péché de mourir en ignorant la valeur de notre corps, car été  
racheté pour une destinée glorieuse. ♦

Il me semble que nous estimons davantage notre corps quand il ne peut plus nous servir que lorsqu'il est dans la plénitude de sa force. Nous ne négligeons pas les morts; nous les habillons richement; nous les parons de fleurs; nous les accompagnons jusqu'au tombeau avec des cérémonies religieuses; nous plaçons sur leurs tombes de coûteux monuments, et nous allons pleurer près de leur lieu de repos.

Cependant, n'est-ce pas la vie que nous devrions estimer le plus? La vie, ici-bas et dans le monde à venir, et non la mort, voilà les réalités pour lesquelles nous devrions nous préparer; or, une vie terrestre sans un corps vigoureux n'est pas une vie complète et heureuse. La vie, c'est la joie, la vigueur, l'élasticité, l'affranchissement de la maladie et de la douleur, la jouissance de tous les plaisirs innocents, dans l'âge mûr aussi bien que dans la jeunesse. Nous n'avons aucun droit d'anticiper sur la décrépitude, de renoncer d'avance aux jouissances de la vie.

La vie doit au contraire se développer en beauté et en utilité, en capacité et en joie, à mesure que les années nous apportent une plus grande expérience, et ce sera notre cas si, dans la jeunesse, nous avons été assez sages pour poser les fondements d'une bonne santé, par un soin intelligent, judicieux et prudent de notre corps et de notre esprit.

---

## CHAPITRE III

### La nourriture.

Si vous aviez un ardent désir de voir Paris, que feriez-vous ? Vous chercheriez par tous les moyens possibles à atteindre votre but, n'est-ce pas ? Et si vous partiez pour faire ce voyage, je n'aurais pas besoin de vous avertir des dangers ou des difficultés que vous pourriez rencontrer sur votre route ; votre volonté d'arriver au but vous rendrait attentives à cela.

De même, si je puis éveiller en vous le désir d'être fortes et vigoureuses, il ne sera pas nécessaire que je vous donne des directions minutieuses : quand on a l'ambition d'arriver, on trouve le chemin, et de vous-mêmes vous rechercherez les livres qui vous donneront des instructions suffisantes.

Il y a cependant quelques principes généraux auxquels je dois vous rendre attentives. Tout d'abord en ce qui concerne la manière de vous nourrir.

Je ne veux pas que vous soyez gênées par une quantité d'interdictions et de restrictions, mais je

désire que vous vous nourrissiez avec la pensée que le manger doit être gouverné par le jugement et non par le plaisir des sens.

Pourquoi mangeons-nous ? Est-ce simplement parce que nous trouvons la nourriture agréable au goût ? Il y a une meilleure raison. Nous mangeons pour vivre. Nous savons que la nourriture introduite dans notre corps est digérée et assimilée — c'est-à-dire transformée en notre propre substance — et que si cette digestion et cette assimilation ne se font pas bien, nous ne sommes ni suffisamment, ni complètement nourries. Notre corps est composé de cellules, la nourriture que nous absorbons se transforme en substance cellulaire, et ces nouveaux matériaux prennent la place des cellules usées. Notre raison nous dira que si ces matériaux sont insuffisants, les cellules ne pourront pas être réparées, et la maladie s'ensuivra. Elle nous dira aussi que si ces matériaux sont fournis en trop grande quantité, la machine sera entravée dans son fonctionnement, et le travail mal fait. Elle nous fera comprendre qu'en fournissant irrégulièrement à la machine ce qui lui est nécessaire, le travail de digestion et d'assimilation sera compromis. Enfin nous saurons que les tissus variés de nos corps doivent recevoir des matériaux capables d'être transformés en leurs propres substances ; des matériaux hétéroclites, qui ne répondraient pas aux besoins des tissus à réparer, ne seraient qu'une source d'irritation.

Ces principes généraux sont suffisants pour nous diriger dans le choix de notre nourriture et pour nous inspirer le désir d'étudier les règles particulières qui président à la digestion et à l'assimilation.

J'ai connu des jeunes filles allant à l'école, assez ignorantes ou négligentes pour se nuire à elles-mêmes en désobéissant aux lois physiques... L'une, entre autres, qui avait la réputation d'être une excellente élève, devint sujette à des convulsions qu'on attribua à un travail trop assidu. J'eus l'occasion de faire une enquête sur ce cas, et je découvris qu'elle avait l'habitude de manger du matin au soir. Elle emportait dans ses poches des noix, des sucreries, des pommes. Dans sa chambre, elle avait du gâteau, des cornichons et autres conserves au vinaigre; elle étudiait en mangeant, jusqu'à ce que l'estomac surchargé amenât les convulsions qu'on attribuait au travail cérébral.

Si vous prenez vos repas régulièrement, si vous les composez de légumes, de fruits, de céréales, de lait et d'œufs, en évitant les pâtisseries lourdes, les puddings, les conserves au vinaigre et les sucreries, votre nourriture sera saine, et vous n'aurez aucun sujet d'angoisse. Souvenez-vous que le thé et le café ne sont pas des aliments; ils sont stimulants, irritants, du poison pour les nerfs faibles. Ils n'apportent pas à l'organisme des matériaux de reconstruction, ils apaisent la sensation de la faim sans avoir contribué à la nourriture du corps. Si vous êtes sages, vous les éviterez autant que possible:

ne vous créez pas le besoin des stimulants. Vous renoncerez aussi à l'usage de l'alcool sous toutes ses formes : au vin, à la bière ou au cidre aussi bien qu'aux liqueurs, car vous savez que ces produits altèrent la digestion. Le D<sup>r</sup> Kellogg, de Battle Creek, a démontré par une expérience que le vin retarde considérablement la digestion.

Exercez votre jugement aussi bien pour la qualité que pour la quantité de votre nourriture, puis ne vous en inquiétez plus. Beaucoup de personnes se rendent dyspeptiques, à force de se tourmenter au sujet de leurs aliments. Mangez ce qu'on vous présente, en faisant un choix judicieux quant à la variété et à la quantité, et soyez persuadées que votre estomac digérera très bien.

Si vous avez une vie intellectuelle bien ordonnée, vous n'accorderez pas une importance exagérée aux bons repas et à d'autres formes variées de gastronomie. Vous comprendrez que manger est une nécessité, mais vous ne rechercherez pas la satisfaction du sens du goût ; vous admettez qu'il y a des formes de sociabilité plus élevées que les plaisirs de la table, parce que vous êtes capables d'apprécier des jouissances supérieures. Quand vous inviterez vos amis, vous leur servirez une nourriture simple et bien préparée, assaisonnée d'esprit et d'amabilité, ce qui est l'aliment mental par excellence. Nous traitons souvent nos amis comme s'ils venaient chez nous affamés. Il est plus noble de les recevoir comme s'ils venaient à nous pour

jouir de notre société, pour échanger leurs pensées avec les nôtres, la nourriture que nous leur offrons n'étant qu'un incident.

Je fus invitée une fois dans une maison où des personnes intelligentes et cultivées étaient assemblées; nous ne vîmes pas l'hôtesse jusqu'à ce que le souper fût servi. Elle s'assit alors à table, fatiguée et anxieuse, et aussitôt le repas fini, elle disparut de nouveau jusqu'à ce que nous prissions congé. Elle ne se donna pas elle-même à nous, comme nous l'aurions désiré, et ne nous offrit que ce qu'une cuisinière aurait pu nous offrir.

Vous vous souvenez de ce qu'a dit Emerson: « Je vous en prie, excellente épouse, ne tourmentez ni vous ni moi en organisant un riche dîner pour ces étrangers qui viennent frapper à notre porte. Un semblable repas, ils peuvent, s'ils le désirent, se le procurer pour quelques francs dans tout restaurant; mais permettez-leur de trouver, s'ils le veulent, dans vos regards, votre accent, votre bonté et votre sérieux, vos pensées et votre volonté, ce qu'ils ne pourraient se procurer nulle part ailleurs, et qu'ils achèteraient sans doute, s'ils le pouvaient, au prix de longs voyages, de repas frugaux et de couches dures. »

Il vaut la peine d'étudier la composition scientifique des aliments, d'apprendre à préparer des mets appétissants et sains, et de les servir à vos hôtes avec une telle bonne grâce et une telle courtoisie qu'ils se souviennent que le repas pris chez vous a été idyllique dans sa simplicité, sa beauté et sa cordialité.

## CHAPITRE IV

### Le sommeil.

Vous avez sans doute entendu parler de ces lutins-servants qui, de nuit, pendant que la maîtresse dort, se glissent dans la maison pour balayer, battre le beurre et cuire le pain ! Notre habitation corporelle a aussi ses lutins : ce sont les forces vitales qui, tandis que nous dormons, enlèvent les matériaux usés et les remplacent. Ces forces vitales sont constamment à l'œuvre ; dans la journée, nous les mettons en jeu quand nous nous mouvons ; elles nous aident dans nos activités variées. Mais, pendant la nuit, leur travail de reconstruction est ininterrompu.

Beaucoup de phénomènes vitaux restent un mystère pour nous, mais nous avons cependant appris certaines choses : ainsi, nous savons que nous ne pouvons être en parfaite santé, avoir des nerfs solides et un cerveau bien équilibré, sans nous accorder une dose suffisante de sommeil. Le développement du corps d'un bébé exige un sommeil presque continuel. Les enfants qui grandissent ont besoin de plus de repos que les adultes.

mais même dans l'âge mûr, le sommeil ne peut être restreint sans que tout l'organisme en ressent un préjudice.

Notre nourriture ne peut pas être transformée en tissus sans que nos forces vitales soient consacrées entièrement, pendant quelques heures, à ce travail d'assimilation. Dans la journée, le cerveau s'use à penser, les muscles dépendent de la force dans leurs mouvements variés, les émotions nous enlèvent de l'énergie, et chacune de ces activités crée des changements dans nos cellules. Nous savons que la vie du corps n'est possible qu'à travers la mort constante des atomes dont il est composé. Nous ne vivons que parce que nous mourons constamment. Huxley l'a dit : « Chaque acte vital entraîne une déperdition de vie. » Tout travail implique une dépense, et le travail de la vie entraîne directement ou indirectement une dépense de protoplasme (matière des cellules). Chaque parole prononcée par un orateur lui coûte une perte physique et, dans le sens le plus strict, il se consume pour donner la lumière aux autres.

Chaque parole, chaque pensée, chaque activité, chaque émotion est une cause de perte, et, à moins que ces pertes ne soient compensées, il y a banqueroute. Comment reconquérir l'énergie que nous avons perdue et rendre à nos forces vitales leur équilibre ? Le protoplasme dont nos cellules sont faites doit être remplacé par le protoplasme de la chair des animaux et des légumes que nous

mangeons; mais nous ne pouvons utiliser notre nourriture sans prendre du repos, afin que, par la tranquillité du cerveau et des muscles, nous donnions à nos cellules usées la possibilité d'être enlevées et remplacées par de nouveaux matériaux. C'est lorsque nous livrons nos corps au bienfaisant repos du sommeil que ce travail de reconstitution obtient ses meilleurs résultats. Quand nous nous réveillons rafraîchis après une nuit de profond sommeil, nous sommes réellement nourris; de là notre vieux proverbe: « Qui dort, dine. » Dans des conditions normales, il est probable que nous n'aurions pas besoin de nourriture avant d'avoir travaillé un moment, c'est-à-dire avant d'avoir usé quelques tissus qui demanderaient à être reconstitués.

Si nous étions aussi soucieuses de la bonne assimilation de notre nourriture que de son introduction dans notre estomac, nous aurions soin de nous accorder une dose suffisante de sommeil. Comment mesurer cette dose? Cela dépend des tempéraments. J'ai entendu une domestique répondre à sa maîtresse qui se plaignait de ce qu'elle se levait trop tard: « Mais, Madame, je ne puis me lever plus tôt, je dors si lentement! »

Cette réponse paraît stupide et cependant elle renferme un germe de vérité. Chez quelques personnes, les fonctions vitales s'accomplissent avec une telle rapidité que les matériaux usés sont éliminés et remplacés dans un temps comparative-

ment court. Sept heures de bon sommeil peuvent suffire à ces personnes, qui se lèvent fortes et reposées, capables de travailler avec facilité et entrain. Chez d'autres, ces fonctions sont entravées ou ne s'accomplissent que faiblement et lentement; huit à neuf heures de sommeil sont alors à peine suffisantes pour compléter le travail de restauration. Qu'en conclure? Simplement, que chacun doit être assez avisé pour ne pas confondre la somnolence avec le sommeil nécessaire.

Fréquemment, l'insomnie vient troubler le repos, et il est impossible de retrouver le sommeil jusqu'à ce que les nerfs soient calmés. Les jeunes filles qui, tout en étudiant à l'école, vont souvent dans le monde, sont sujettes aux insomnies; elles s'imaginent parfois, follement, que si elles ne dorment pas, c'est qu'elles n'ont pas besoin de sommeil!

Il n'est pas difficile de comprendre que si vous prenez constamment de l'argent à la banque, il faut aussi en remettre constamment, sinon le moment viendra où votre compte sera fermé. Vous pouvez vivre de crédit pendant quelque temps, mais c'est courir un grand danger, car vous pourriez vous imaginer que, parce qu'on vous accorde ce crédit, votre compte à la banque est illimité, puis, lorsqu'il serait trop tard, vous vous trouveriez au bord du précipice, c'est-à-dire de la banqueroute.

Comment pourrez-vous savoir que vous dormez suffisamment? Si vous vous faites une règle de vous coucher à dix heures, si vous dormez profon-

dément et vous réveillez le matin avec la tête claire et la sensation d'être reposée, vous pourrez en conclure que vous avez assez dormi. Si vous êtes fatiguée ou triste en vous éveillant, c'est qu'il y a quelque chose d'anormal. Vous êtes peut-être restée au lit assez longtemps, mais l'air frais pouvait-il entrer en quantité suffisante dans votre chambre ? N'y avait-il aucun vase découvert, pas de vieilles chaussures dans l'armoire, aucun vêtement de dessous malpropre, rien enfin qui puisse contaminer l'atmosphère ? Avez-vous pris un repas copieux trop tard dans la soirée, ou mangé trop de pâtisseries ? Votre nourriture est-elle simple et saine, ou mangez-vous irrégulièrement toutes sortes de choses plus ou moins digestibles ? Il peut y avoir bien des raisons à votre fatigue du matin et, au lieu de prendre des remèdes fortifiants, vous feriez mieux de rechercher la cause exacte et de la supprimer.

Beaucoup de personnes attribuent une fâcheuse influence à l'air de la nuit et l'expulsent soigneusement de leur chambre à coucher. Cependant, n'est-il pas meilleur d'avoir l'air de la nuit, arrivant pur du dehors, que l'air de la nuit rendu impur dans une chambre close ?

Je gravissais un jour le Righi suisse en compagnie de deux dames ; nous voulions assister le lendemain au lever du soleil. Une de ces dames était une comtesse polonaise ; elle avait avec elle un petit terrier noir et brun. Quand nous arrivâmes, l'hôtel

du Righi Staffel était comble, et nous fûmes heureuses de pouvoir obtenir une chambre à trois lits. La comtesse prit son petit chien avec elle, dans son lit. En me couchant, je dis à mon amie : « Voulez-vous ouvrir la fenêtre avant d'éteindre ? » — « Certainement, » me répondit-elle.

La petite comtesse se souleva très alarmée. « Ouvrir la fenêtre, » s'écria-t-elle, « mais nous allons toutes prendre mal de mort ! Je vous prie de ne pas faire cela, je ne pourrais dormir avec une fenêtre ouverte ! »

Mon amie la rassura et réussit à la calmer, puis, subrepticement, elle ouvrit une fenêtre et se coucha. Au matin, la comtesse demanda d'un air incrédule : « Est-ce sérieusement que vous parliez d'ouvrir la fenêtre ? Je n'ai jamais entendu faire une semblable proposition. Je sais que j'aurais été malade si vous aviez persisté à vouloir ouvrir ! »

Mon amie et moi nous nous regardâmes sans rien dire. Nous voyions qu'elle n'était pas malade, quoiqu'elle eût dormi avec la fenêtre ouverte, mais elle se serait crue malade si elle l'avait su, car elle avait beaucoup d'imagination.

Quand on nous appela à trois heures pour monter au sommet de la montagne, voir le lever du soleil, elle se retourna voluptueusement dans son lit, en nous disant qu'elle pouvait parfaitement se représenter le tableau sans se déranger. Elle avait entrepris ce voyage et « escaladé la montagne » (dans une chaise à porteur, avec son chien sur les

(genoux) pour assister au lever du soleil, et elle restait au lit, satisfaite de se l'imaginer! Nous ne voulûmes pas nous quereller avec elle.

Le sommeil est un puissant facteur de beauté, le meilleur des cosmétiques. Il rafraîchit le teint, efface les rides, éclaire le cerveau, fortifie les muscles, met de la clarté dans les yeux et des roses sur les joues.

---

## CHAPITRE V

### La respiration.

La première chose que vous fîtes, en venant au monde, fut de respirer ; vous cesserez de vivre lorsque votre respiration s'arrêtera. De votre naissance à votre mort, vous aurez respiré environ vingt fois par minute, douze cents fois par heure, trente mille fois par jour, dix millions de fois par an. Si vous parvenez à l'âge de cinquante ans, vous aurez respiré cinq cent millions de fois. Nous mangeons trois fois par jour, vingt et une fois dans une semaine, un millier de fois dans une année, cinquante mille fois dans cinquante ans, tandis que nous respirons cinq cent millions de fois dans le même nombre d'années.

Nous avons constaté l'importance de la nourriture ; cependant on peut vivre quelques jours sans manger, tandis qu'on ne peut vivre beaucoup de secondes, entièrement privé d'air. Nous concluons que la respiration est encore plus importante que la nourriture.

Que se passe-t-il dans notre corps pendant que nous respirons ? Un phénomène chimique s'accom-

plit, semblable à la combustion du bois ou de la houille dans le foyer. Le carbone et l'hydrogène qui composent la houille se combinent facilement et rapidement avec l'oxygène de l'air; quand cette combinaison se produit, la chaleur et la lumière se dégagent, tandis que des déchets inutiles s'échappent par la cheminée. Ce feu est donc le résultat de l'oxydation, ou combinaison de l'oxygène de l'air avec les atomes combustibles; pour qu'il brûle, il faut que nous lui fournissions de l'air.

Pour que notre nourriture se transforme en tissus, en chaleur et en énergie, il faut que l'oxygène de l'air s'unisse chimiquement avec elle, pour produire une combustion. Ce processus s'accomplit dans tout le corps. Chaque petite cellule est un foyer où s'opère l'oxydation; non seulement l'énergie et la chaleur se dégagent, mais de nouveaux tissus sont fournis et les anciens éliminés.

Mais comment l'oxygène peut-il parvenir dans toutes les parties du corps? Nous nous représentons facilement comment, des poumons, il parvient aux cellules, mais il ne servirait pas à grand' chose, s'il s'arrêtait là: il doit être transporté jusqu'aux plus minimes cellules de tous les tissus. C'est le rôle de la respiration. Le sang arrive aux poumons, chargé de matières inutiles qu'il a récoltées dans son voyage à travers le corps; il est alors de couleur foncée. Mis en contact avec l'air par la respiration, il se décharge et se purifie, en absorbant l'oxygène de l'air, et redevient d'une belle couleur

rouge. Chaque globule de sang se charge d'oxygène qu'il porte à destination et communique aux tissus, pour être employé dans le phénomène chimique de l'oxydation, duquel dépendent notre vie et notre énergie. Pendant les heures de repos, ce processus se poursuit activement, tandis que pendant l'exercice, l'énergie emmagasinée dans les cellules des tissus se dépense; la perte se fait sentir et demande à être compensée. Ainsi, nous voyons que nous absorbons la nourriture et l'air pour les employer à reconstruire nos tissus, puis nous usons ces tissus par l'exercice, et rejetons les produits inutiles; nous comprenons maintenant que nous vivons en proportion de ce que nous respirons.

Le D<sup>r</sup> Holbrook dit: « L'activité de l'enfant est en rapport étroit avec la force de ses poumons; de même aussi, le calme, la dignité et la force d'un homme sont en rapport avec la profondeur et la tranquillité de sa respiration. Si les poumons sont forts et actifs, il y a courage et force; s'ils sont faibles, il y a lâcheté et débilité. Etre hors de soi, c'est être hors d'haleine. Etre vif et joyeux, c'est respirer pleinement. »

« La respiration, écrit le D<sup>r</sup> von der Deeken, est un acte constamment vivifiant, et le besoin de respirer doit être considéré comme une réclamation de vie et une preuve que, sans la rénovation du courant sanguin par l'oxygène, tous les organes vitaux seraient bientôt hors d'usage et cesseraient leur action. »

Je me demande combien de jeunes filles savent respirer normalement.

« Mais, me direz-vous, nous avons toujours respiré. » « Sans doute, répondrai-je, mais avez-vous *bien* respiré, ou vous êtes-vous contentées de laisser un peu d'air pénétrer dans une partie de vos poumons, sans qu'il puisse parvenir jusqu'aux cellules les plus petites ? N'avez-vous peut-être pas restreint une grande partie de la capacité de vos poumons par des vêtements trop étroits ? Je vous vois lever les épaules, et je vous entends dire, non sans quelque irritation : « Oh ! elle va nous parler des corsets et des vêtements trop serrés ; pourtant, nous ne nous serrons pas du tout ! » — Vous vous trompez ; dans ce moment je veux vous parler du chant, de la parole et de la vraie manière de respirer.

La classe la plus élevée des êtres humains est celle qui a la plus grande puissance de respiration. Les animaux à sang froid respirent très peu, se meuvent lentement, ont peu de sensations et de force pour l'action. L'homme a une grande capacité de respiration, il *doit* être plein de vie et de force, il *peut* l'être, s'il apprend à se bien connaître.

Le bénéfice de tout exercice est l'impulsion plus forte donnée au cœur et aux poumons, activant la respiration et la circulation, et apportant aux poumons une plus grande quantité de sang à oxygéner.

Si nous étions sages, nous pratiquerions l'art des

respirations fortes et profondes sous forme de gymnastique journalière. Cela nous ferait un bien merveilleux, si nous en croyons les docteurs. Déjà aux temps anciens des Grecs et des Romains, les médecins recommandaient la respiration profonde, la conservation volontaire de l'air dans les poumons; ils croyaient que cet exercice nettoyait l'organisme de ses impuretés et lui communiquait de la force. Toutes nos découvertes scientifiques ont prouvé qu'ils avaient raison, et les docteurs modernes ont seulement élargi leurs connaissances et les ont ajoutées à la sagesse des Anciens. Le Professeur Lehweß dit qu'il emploie la respiration profonde non seulement comme un remède, mais comme une cure dans les contractions musculaires, spécialement dans les spasmes chroniques; il dit aussi qu'il base sa méthode pour la cure du bégaiement, principalement sur des exercices respiratoires et vocaux par lesquels il travaille sur les muscles éternés et les ramène à une activité permanente en les rendant obéissants à la volonté. Par ce moyen, non seulement les organes respiratoires sont développés et vivifiés, les poumons fortifiés, mais la circulation du sang est accélérée, et les influences qui ôtent aux bègues le courage de parler sont vaincues.

Le D<sup>r</sup> Niemeyer, de Leipzig, recommande en ces termes les exercices de respiration: « Aimez l'air; usez d'air pur et bon, respirez de l'air frais dans votre chambre, jour et nuit. » Le D<sup>r</sup> Bicking dit que la gymnastique respiratoire est le seul remède

efficace contre les affections pulmonaires. La marquise Ciccolina affirme que, par cette gymnastique, elle a délivré certaines personnes d'une tendance habituelle à se refroidir, elle a amélioré des cas de maladies des poumons ou du cœur, et a guéri l'asthme nerveux chez des personnes qui y étaient sujettes depuis l'enfance. Le D<sup>r</sup> Kitchen certifie que si les divers organes du corps, poumons compris, sont dans un état suffisant de santé, la consommation ne trouve pas un sol propice à ses ravages; même dans le cas où elle aurait déjà commencé son œuvre, elle pourrait être enrayée, et la santé générale fortifiée par l'air pur et la respiration profonde.

Tout ceci prouve que la respiration a une grande importance. Il a été admis que les femmes respirent avec la partie supérieure de la poitrine et les hommes avec les muscles abdominaux, mais nous savons maintenant que, dans l'acte de la respiration, hommes et femmes doivent se servir du diaphragme et de la partie inférieure des poumons. La respiration ne doit être ni thoracique — c'est-à-dire faite avec la partie supérieure des poumons — ni abdominale; elle doit être diaphragmatique ou costale, c'est-à-dire amener l'extension des côtés de la partie inférieure de la poitrine, pour que chaque cellule puisse se remplir d'air et apporter au sang l'oxygène vivifiant. L'importance du diaphragme comme muscle respiratoire ne peut être exagérée. Vous savez qu'un diaphragme est

une cloison partageant un tube ou un cylindre; notre diaphragme est une cloison musculaire dans le tube du corps; il sépare les poumons de l'abdomen. Quand nous respirons, il se distend et s'aplatit. Un parapluie qu'on ouvre et ferme donne une idée assez juste du mouvement du diaphragme pendant la respiration.

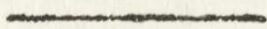
Quelques minutes employées chaque jour à s'exercer à la respiration diaphragmatique ou costale donneront de la force et de l'étendue à la voix, augmenteront la beauté des formes, fortifieront la santé et assureront ainsi le bonheur.

En faisant cet exercice, on doit se tenir debout, ou se coucher sur le dos et respirer par le nez en tenant la bouche fermée.

Inspirez lentement, en permettant à la poitrine de s'élargir, gardez l'air un petit moment dans vos poumons, puis expirez lentement.

Ces exercices faits dans une chambre bien ventilée, ou mieux encore en plein air, chasseront les maux de tête, éclairciront le cerveau et les idées, fortifieront la volonté et créeront une disposition plus gaie et plus heureuse.

*Comment respirer*



## CHAPITRE VI

### Obstacles à la respiration.

Si vous êtes bien convaincues maintenant de l'importance de la respiration profonde, vous serez désireuses de connaître quels obstacles il vous faut surmonter pour la pratiquer.

En premier lieu, nous parlerons de l'attitude. Si vous étudiez la physiologie et notez l'arrangement des organes intérieurs, vous vous convaincrez aisément que l'attitude assise et penchée en avant comprime les organes et crée un obstacle à la respiration pleine et profonde. Les poumons sont refoulés par les autres viscères, et l'action des muscles respiratoires est entravée par la compression. Vous observerez facilement que dans cette attitude on ne peut élever la poitrine, ni obtenir l'aplatissement du diaphragme, ni remplir entièrement les cellules à air; d'où il résulte que le sang n'est pas complètement purifié, et que les poisons créés par les fonctions vitales s'accumulent dans le cerveau et les tissus, jusqu'à ce que l'être tout entier se sente fatigué et alourdi.

Les jeunes filles qui travaillent à la machine à écrire ou à coudre, celles qui sont comptables ou sténographes, ainsi que celles qui font des études, sont exposées à ces inconvénients.

Vous est-il arrivé, un jour, en cousant, de vous écrier tout à coup que la machine était comme ensorcelée ? La roue ne voulait pas tourner, le fil se cassait sans raison, tout allait de travers ! Dans un cas pareil, la seule chose à faire est de quitter l'ouvrage et de prendre de repos ; le jour suivant tout ira bien, car le trouble était en vous. Il en est de même pour la jeune fille qui se sert de la machine à écrire. Elle découvre tout à coup qu'elle fait des fautes et que son travail est mauvais ; « cela ne joue pas, » dit-elle. La comptable constate que ses chiffres ne s'additionnent pas exactement. Si, à ce moment, ces jeunes filles se lèvent, sortent un instant, font quelques respirations profondes pour bien remplir d'air leurs poumons, elles combattent la congestion interne, conséquence de la position assise, et leur cerveau sera débarrassé des poisons accumulés. La dactylographe ne fera plus de fautes, les chiffres de la comptable se laisseront additionner sans peine et tout rentrera dans l'ordre. Cinq minutes dépensées chaque jour à respirer profondément de l'air pur, changeront la qualité et la quantité de l'ouvrage fait, et par conséquent, économiseront du temps. Ce petit conseil est de grande valeur pour votre tâche journalière !

Mais être continuellement assise n'est pas la

seule attitude défavorable à la respiration profonde; certaine station debout n'est guère meilleure. Quand une personne se tient de façon à ce que son poids repose sur les talons, son corps n'est pas en équilibre, c'est-à-dire que ses épaules ne sont pas avec les hanches sur une ligne verticale. Dans cette attitude, il est impossible de respirer à pleins poumons, car ceux-ci ne sont pas remplis d'air à chaque inspiration. Or nous ne pouvons vivre, jouir de la vie et travailler, qu'en proportion de notre capacité de respiration. Ainsi que l'a dit un écrivain: « Il est de toute nécessité pour le penseur, l'orateur, le chanteur, de savoir bien respirer. »

Un des plus sérieux obstacles à la respiration profonde est la pression exercée par les vêtements. Je ne dis pas par le corset, car des ceintures ou des tailles trop étroites compriment tout autant le corps et empêchent aussi la respiration normale. Naturellement, vous m'assurez que vos vêtements sont amples et, pour me le prouver, vous introduisez votre main sous votre ceinture. Je ne veux pas discuter la question avec vous, je vous laisserai juger vous-mêmes.

La respiration seule donne la mesure de votre capacité d'action; si vous la limitez en quelque degré que ce soit par vos vêtements, ceux-ci sont trop étroits. — « Bien, me direz-vous, mais comment saurai-je que je gêne ma respiration? Mes vêtements me paraissent confortables; il me semble

que je respire bien. Y a-t-il un moyen infallible de constater si mes habits me serrent ou non ? »

Il est vrai qu'on s'accoutume parfaitement à des habits inconfortables, sans même se douter qu'ils le sont. Votre robe vous a paru un peu étroite quand vous l'avez essayée, ensuite vous l'avez trouvée confortable, et peut-être même la trouvez-vous large maintenant. Je vais vous indiquer une règle très simple qui vous aidera à distinguer si vos vêtements sont assez amples. Détachez chaque article de votre toilette : robe, corset, etc. Inspirez lentement jusqu'à ce que toutes les cellules à air soient pleines. Il faut un apprentissage pour y arriver, mais persévérez jusqu'à ce que vous sentiez votre poitrine se soulever et s'étendre le plus possible. Dans cet état, essayez de remettre vos vêtements. Si vous pouvez le faire sans que la moindre parcelle d'air sorte de vos poumons, ils sont assez amples ; dans le cas contraire, ils sont trop étroits, car les cellules qui se sont vidées ne pourront plus se remplir quand vous serez habillées. Vous êtes ainsi privées de la quantité d'air nécessaire, vos poumons ne se remplissent jamais complètement, tiennent par conséquent moins de place, et vos habits semblent plus vastes. C'est facile à comprendre.

Nous essayons généralement nos vêtements quand nos poumons sont vides, et nous sommes donc toujours à l'étroit ; cela ne nous semble pas insupportable, parce que nous y sommes habituées.

Nous pouvons nous accoutumer à beaucoup de choses — notre nature nous le permet — mais ce n'est pas une raison pour vivre d'une manière nuisible à notre santé, quand nous pouvons faire autrement.

## CHAPITRE VII

### Vêtements trop étroits. Les maux qu'ils engendrent.

Nous venons de voir quels effets peuvent avoir sur la respiration des vêtements trop étroits. Mais là ne se bornent pas leurs inconvénients, ils engendrent encore d'autres maux. En premier lieu, ils entravent l'action du cœur. Cet organe est un muscle creux qui doit être constamment rempli de sang et vidé plusieurs fois par minute, dès l'instant de notre naissance jusqu'à notre mort. Faisons ensemble une petite expérience. Vous avez été étendue pendant une heure; laissez-moi compter vos pulsations. Maintenant, asseyez-vous un instant: je constate qu'elles augmentent de fréquence, elles augmentent encore quand vous vous levez tout à fait. Marchez rapidement, ne constatez-vous pas vous-mêmes combien elles sont plus rapides?

Vous comprendrez mieux comment les vêtements peuvent entraver l'action du cœur, si je vous parle de l'expérience faite par le Professeur Sargent sur un certain nombre de jeunes filles. Un jour, il leur recommanda de s'habiller de vête-

ments très amples et compta leurs pulsations : il y en avait environ quatre-vingt-quatre par minute. Il les fit courir pendant deux minutes et demie, puis compta de nouveau leurs pulsations : elles s'étaient élevées à cent cinquante-six par minute ; il constata ainsi les effets d'un exercice pris avec des vêtements amples. Le jour suivant, il leur permit de mettre un corset, puis leur fit parcourir la même distance dans le même nombre de minutes ; leurs pulsations s'élevèrent à cent soixante-huit par minute, montrant ainsi combien le cœur a plus de peine à faire son travail quand il est entravé par des vêtements étroits. Aucun gymnaste ne voudrait accomplir des tours de force ou d'agilité en étant gêné, même par une ceinture.

Le gouvernement russe a publié un édit enjoignant aux soldats de porter leurs pantalons suspendus à des bretelles, car il a été démontré que lorsqu'ils les font tenir avec une ceinture autour de la taille, ils ne peuvent fournir autant de travail. Le gouvernement autrichien a aussi décrété que les pantalons des soldats ne doivent pas être retenus à la taille par une ceinture, parce que cela est mauvais pour les reins.

En effet, les reins ne sont pas placés, comme beaucoup de personnes se l'imaginent, au bas du dos, mais ils sont situés au-dessous des fausses côtes, et la pression des vêtements comprime ces côtes, qui pressent sur les reins et les rendent parfois malades. Le cœur et les poumons sont protégés.

gés par le thorax ; mais, au-dessous du thorax, il n'y a plus, pour les organes internes, d'autre protection que les muscles. C'est pourquoi le corset ou les vêtements étroits peuvent léser gravement les organes situés au-dessous du diaphragme. Le plus volumineux de ces organes est le foie, situé immédiatement au-dessous du diaphragme, auquel il est suspendu. Sous l'influence de vêtements trop étroits, il est souvent comprimé du côté droit ; quelquefois il s'étend sur la face antérieure du corps ou descend jusqu'au nombril ; les côtes le marquent de raies. Quelquefois il est presque coupé en deux. Le « foie du corset » est bien connu dans les salles de dissection.

Hiram Powers, le célèbre sculpteur, fut invité un jour dans une société fashionable, et l'on vit qu'il observait attentivement une dame élégamment vêtue. « Quelle magnifique taille elle a ! n'est-ce pas ? » lui dit un de ses amis qui avait remarqué l'intérêt que l'artiste paraissait porter à cette dame. — « Ah ! répondit Powers, je me demandais où elle loge son foie ! »

Le sculpteur avait étudié l'anatomie du corps humain ; il savait que les tailles fines ne s'obtiennent qu'au prix du déplacement des organes intérieurs, et cela le rendait songeur. Jamais aucun artiste n'admira et ne perpétuera par le marbre la forme d'une élégante à taille fine.

Par la pression des vêtements, l'estomac est aussi déplacé. Sa position normale est au-dessous

du diaphragme, du côté gauche; le corset et les vêtements étroits le refoulent parfois jusque dans la cavité abdominale, près du nombril.

Le Dr J.-H. Kellogg, qui dirige le sanatorium de Battle Creek, et examine chaque année des centaines et des milliers de femmes, affirme qu'il est presque impossible d'en trouver une qui ait l'estomac où il devrait être. Cela est sérieux, parce qu'aucun organe ne peut bien remplir ses fonctions s'il n'est pas dans sa position normale. Nous n'oserions changer quoi que ce soit à une machine quelconque, parce que nous savons que cela troublerait son fonctionnement, mais nous n'hésitons pas à déranger les fonctions du corps, oubliant qu'il est, lui aussi, une machine divinement créée et qui peut être, pour nous, une source de bonheur ou de malheur.

Les intestins souffrent aussi de la compression exercée par des vêtements trop étroits. Pour comprendre cela, il faut que vous sachiez comment ils sont placés dans la cavité abdominale. Afin qu'ils puissent tout à la fois être soutenus et cependant rester mobiles et capables de se distendre ou de se rétrécir, ils sont enveloppés d'une membrane longue et mince, nommée le mésentère. Les bords de cette membrane sont plissés comme une ruche et fixés à l'épine dorsale au bas du dos. De cette manière, les intestins ne sont pas tenus trop fermement, tout en étant dans l'impossibilité de se nouer ou de s'entortiller. Ils doivent rester à leur

place au-dessous du foie et de l'estomac; mais si une compression est exercée à cet endroit du corps, ils commencent à descendre; les parois abdominales perdent leur tonicité, parce que la compression y entrave la circulation du sang, et les intestins se répandent dans la cavité pelvienne en tirant sur la membrane qui les fixe au dos, ce qui procure de violentes douleurs à cet endroit. L'estomac descend, ainsi que le foie; et tous ces organes, tirant sur les ligaments qui les soutiennent, il n'est pas étonnant que les femmes souffrent de maux de dos et de maux de tête, que leur vue s'affaiblisse, et qu'elles deviennent impropres à la station debout et à la marche. Nous n'aimons pas avoir dans nos appartements des chambres trop petites, insuffisantes pour nos meubles, mais, dans notre demeure corporelle, nous rétrécissons volontiers toutes les chambres dans lesquelles nos organes sont placés, de telle façon que ceux-ci, pressés les uns contre les autres, sont incapables de fonctionner normalement. Il y aurait cependant moins d'inconvénients à presser les unes contre les autres nos tables et nos chaises, parce qu'elles ne peuvent se déformer; mais quand l'espace que nous octroyons à nos organes est insuffisant, ils ne peuvent remplir leurs fonctions; nous ne pouvons attendre un bon travail d'une machine dont les rouages n'ont pas la place nécessaire à leur fonctionnement.

Si vous êtes sages, vous prendrez grand soin que vos organes conservent leur position normale, afin

qu'ils puissent accomplir leurs fonctions dans un espace suffisant.

La compression des vêtements sur le cœur crée un obstacle à la circulation du sang. Or, d'une circulation parfaite dépend une nutrition parfaite. Le sang doit parvenir à chaque organe, afin qu'il soit bien nourri. Quand la taille est comprimée, les organes ne reçoivent pas la portion de sang qui leur est nécessaire, et le sang circulant mal amène des congestions. Les pieds sont froids, parce que le sang ne les atteint pas en quantité suffisante; le cerveau est brûlant, parce que le sang n'y circule pas avec assez de rapidité. Ainsi l'habitude de se serrer détruit l'équilibre de la santé tout entière, et amoindrit par conséquent notre bonheur et notre utilité.

Si l'on admire encore les tailles fines, cela tient à un défaut d'éducation. Nous avons acquis de fausses notions sur la beauté et accepté les décisions de la mode plutôt que celles du Créateur.

Les Chinoises se déforment les pieds, les Indiens à tête plate l'ont ainsi déformée dès leur naissance par des planchettes qui la compriment; chez quelques nations sauvages la jambe est bandée au-dessus de la cheville du pied et au-dessous du genou, la partie intermédiaire pouvant se développer à sa guise; cette difformité constitue pour ces peuples la beauté. Chez d'autres nations, on perce des trous aux oreilles et on y introduit des morceaux de bois dont on augmente la grosseur jusqu'à ce que le lobe de l'oreille pende sur l'épaule et qu'une pièce

de bois aussi grosse que le bras d'un homme puisse y être enfilée. Toutes ces coutumes nous paraissent barbares et absurdes, et pourtant elles sont, après tout, une insulte moins grave pour le divin Architecte du corps que les difformités pratiquées par des gens civilisés et soi-disant chrétiens qui, en comprimant la taille, empêchent le plein développement et l'activité complète du corps. Lorsque celui-ci est serré au point d'être entravé dans son activité, il est certainement dans une condition anormale.

## CHAPITRE VIII

### L'exercice.

Le but de l'éducation physique est de faire du corps un instrument se pliant facilement aux besoins de l'âme.

Bien comprise, cette éducation tend à assurer au corps, par l'exercice, les meilleures conditions possibles de force et de santé. Mais cet exercice doit être d'accord avec les lois physiques qui gouvernent notre organisme. Il faut d'abord prendre garde aux attitudes. Si nous nous tenons, debout ou assis, dans une attitude normale, les organes vitaux ont une bonne position et, en fonctionnant bien, ils assurent une bonne nutrition.

L'usage de certains organes amène un accroissement, l'usage d'autres organes amène une déperdition; la balance doit être maintenue égale entre ces deux résultats. Nous devons nourrir les organes qui soutiennent la vie avant d'user ceux qui procurent une déperdition de force nerveuse; il nous faut donc être bien sûres que nous obéissons à ces deux lois. Un grand nombre de personnes

s'imaginent que la culture physique consiste dans la formation de gros muscles. Elles mesurent ceux de leurs bras et de leurs jambes et jugent par leur accroissement de la valeur des exercices physiques. C'est une erreur. On peut développer ses muscles jusqu'à n'avoir plus assez de force vitale interne pour en supporter le poids. Si nous réussissons à établir l'équilibre entre les organes qui emmagasinent la force et ceux qui la dépensent, nous nous maintiendrons en bonne santé.

Apprenons à nous assurer un maximum de vitalité avec un minimum de force dépensée. Nous avons besoin d'un corps souple, prêt à agir promptement, de manière à ce que nous puissions l'employer à ce que nous voulons, sans gaspiller nos forces et sans être entravées par une surabondance de tissus musculaires.

La première chose à obtenir par l'exercice, c'est la liberté de chaque organe du corps; c'est pourquoi il faut avoir un costume de gymnastique. Puis il faut que cet exercice soit réglé par quelqu'un capable de comprendre les particularités de chaque personne et de juger quels exercices conviennent dans telle condition physique spéciale.

Ainsi une jeune fille dont le cerveau est anémique c'est-à-dire contient trop peu de sang, ne peut être traitée de la même manière que celle qui souffre d'une congestion de cet organe.

Le meilleur exercice est celui qui tient l'esprit dans un état agréable. Les travaux de

ménage fournissent une bonne somme d'exercice; s'ils sont exécutés avec plaisir, ils sont très salutaires. J'assistais, il n'y a pas longtemps, à une causerie faite par une jeune dame dont les vêtements révélaient une haute position sociale. Elle portait des gants de peau blanche, un chapeau garni de fleurs, et répandait autour d'elle une atmosphère de repos et de bonheur. Le titre de sa causerie était: *La gymnastique à la maison*. Je supposais qu'elle consisterait en une description d'engins de gymnastique de chambre, mais je découvris bien vite qu'elle désignait par ce titre les devoirs d'intérieur. Elle nous dit qu'en nettoyant la table on faisait le meilleur exercice pour les bras et la poitrine, tout en obtenant un meuble qui, par sa propreté et son brillant, était agréable à la vue. Elle nous fit remarquer qu'en frottant le plancher, on fait les mêmes mouvements que dans une leçon de gymnastique, et que cet exercice n'est pas seulement profitable à celle qui le prend, mais au bien-être de toute la famille.

Elle parla du balayage, de l'époussetage, de la manière de faire les lits, en disant qu'elle faisait elle-même tous ces ouvrages. Et elle ajouta qu'elle ne se sentait pas moins dame, lorsqu'elle nettoyait sa cuisine, et n'était pas du tout honteuse si l'une de ses amies la surprenait faisant ce travail. Au coup de sonnette de la visiteuse, elle mettait un tablier propre et allait lui ouvrir. Puis elle lui disait sans hésitation à quelle besogne elle était occupée,

tout en l'assurant qu'elle était contente de la recevoir.

Cette sorte de gymnastique de maison est à recommander à toutes les jeunes filles; si elles la font avec plaisir, elles en retireront un bien-être physique et contribueront au confort et au bonheur de toute la famille.

Nous parlerons plus tard des sports et des jeux qui peuvent aussi fournir au corps un exercice salubre.

## CHAPITRE IX

### Le bain.

Les jeunes filles se donnent beaucoup de peine pour se parer; elles dépensent du temps à se friser, à s'orner de rubans, mais elles n'en emploient pas assez, parfois, à entretenir la propreté de leur corps. Elles s'imaginent, peut-être, qu'un peu de poudre peut cacher un défaut de propreté, ou qu'un parfum enlève l'odeur de la personne. Et cependant, la bonne confection de vos vêtements ou la frisure de vos cheveux sont de mince importance comparées aux soins nécessaires à votre santé.

Vous désirez toutes avoir un beau teint. J'ai souvent entendu dire, dans ma jeunesse, que « la beauté est le miroir des fous. » Mes idées à ce sujet se sont modifiées. Je sais maintenant que la beauté dépend de l'intégrité des organes nutritifs aussi bien que de l'importance donnée à l'entretien de la propreté personnelle.

Je lisais, l'autre jour, le récit d'une discussion entre deux jeunes gens, au sujet de la propreté des jeunes filles de leur connaissance. L'un d'eux re-

marquait que, quoique l'une d'entre elles portât une robe très jolie, elle avait oublié de nettoyer ses ongles. L'autre assurait que l'on pouvait en apprendre beaucoup sur la propreté d'une jeune fille, en pédalant derrière elle sur un tandem. Tous deux déclaraient aimer les jeunes personnes aux ongles soignés, aux oreilles et au cou propres, aux cheveux bien brossés. — Laissez-moi vous dire, en passant, que vous pouvez employer le temps que vous mettez, le soir, à brosser et à natter vos cheveux, à passer en revue les expériences de la journée et en tirer profit, afin d'éviter le lendemain les erreurs de la veille. — Les mêmes jeunes gens disaient aussi que le teint de certaines jeunes filles dénotait une privation d'air frais et une surabondance de sucreries, et ils déclaraient qu'elles ne pouvaient le dissimuler en se poudrant. Vous voyez que le soin de la peau est important, si vous désirez obtenir le respect et l'admiration de ceux qui vous entourent.

La peau est l'enveloppe merveilleuse, mais délicate, de notre corps. Elle se compose de six couches superposées et contient des artères, des vaisseaux capillaires et lymphatiques, des nerfs, des glandes sudoripares et sébacées, du pigment, etc. Vous jugez que les soins à lui donner sont importants. On a dit : « A la peau l'homme finit, et l'univers ambiant commence. »

La peau, qui renferme beaucoup de nerfs, avertit le cerveau de ce qui concerne la condition de toutes

les parties du corps; l'état de la peau reflète l'état des organes digestifs. Beaucoup de jeunes filles essayent de se débarrasser de feux au visage, par le moyen de lotions et d'onguents, quand, selon toute probabilité, tout ce qu'elles auraient à faire pour acquérir un beau teint serait de donner plus d'attention à leur nourriture, en cessant de manger entre les repas, en se privant de pâtisseries, de conserves au vinaigre ou de sucreries. Les athlètes et les lutteurs savent que leur peau doit bien fonctionner, s'ils veulent être forts et en bonne santé.

La peau doit être frottée, nettoyée, tenue constamment en activité, parce qu'elle est un organe de sensation, de sécrétion, d'excrétion, d'absorption et de respiration. Elle excrète plus de matières solides que les poumons, dans la proportion de 11 à 7. C'est même plus que l'excrétion des intestins.

Elle est aussi un organe de respiration. Cette assertion paraît peut-être étrange, mais la peau absorbe réellement de l'oxygène et exhale de l'acide carbonique; ainsi, de sa condition dépend, en grande mesure, l'état de la santé générale.

On peut reconnaître la constipation par la couleur et l'odeur de la peau. Beaucoup de jeunes filles trouvent inutile de s'astreindre à une évacuation journalière; mais si elles pensaient qu'il est tout aussi malpropre de transporter dans ses intestins des matières inutiles que de les porter sur sa personne, elles comprendraient que la politesse et l'éducation exigent l'accomplissement de ce

devoir journalier du corps. Si les intestins ne font pas leur travail, la peau devra fonctionner pour suppléer à cette négligence et, comme je viens de vous le dire, son odeur trahira cette substitution. Quand une personne a une maladie des organes intérieurs, cela se voit à son teint, et rien n'indique mieux l'état de la santé que l'état de la peau.

Si tel est le cas, quels soins devons-nous en prendre ? Premièrement, il faut se baigner. Le *tub* des Anglais les accompagne dans tous leurs voyages et a pénétré jusqu'aux jungles de l'Afrique. L'usage fréquent de bains dénote la civilisation, et la salle de bains devient une nécessité de notre vie moderne. Cependant, il est facile de se nettoyer complètement, même là où cette salle n'existe pas. Une cuvette d'eau, une éponge et un linge, voilà les seuls ustensiles absolument nécessaires.

Un bain très bienfaisant est le bain chaud portatif, formé d'une étoffe enduite de caoutchouc arrangée en forme de boîte carrée dans laquelle la personne s'assied avec la tête à l'air libre, tandis que le corps est enveloppé de la vapeur produite par une lampe à esprit de vin. Quand on fait suivre ce bain d'un rapide lavage à l'eau froide, la peau est parfaitement nettoyée. Ce bain peut être servi dans n'importe quelle chambre, sans salir le parquet ni gêner l'ameublement.

Lorsqu'on s'est lavé le corps avec de l'eau chaude ou bouillante, il faut toujours faire suivre ce lavage d'une ablution d'eau froide qui tonifie la peau

Pour s'endurcir contre le froid, il n'y a pas de moyen plus efficace que de tremper les pieds dans de l'eau aussi chaude que possible, puis de les plonger dans de l'eau froide et de les sortir immédiatement, de les essuyer en les frottant vigoureusement et de les frictionner avec un peu d'huile d'olive, puis d'enfiler une paire de bas propres et chauds; les pieds sont non seulement réchauffés, mais protégés contre le froid et maintenus chauds. Les soins des pieds sont très importants pour égaliser la circulation du sang et empêcher les mauvaises odeurs.

Le meilleur moment pour le bain est celui où le corps a le plus d'endurance physique, c'est-à-dire aux environs de dix heures du matin, mais, pour la plupart des gens, cette heure est tout à fait incommode. Il faut prendre en considération les circonstances particulières de chaque personne, ainsi que l'effet produit par le bain. Celles qu'il énerve ne devront pas se baigner au moment d'aller se coucher. Le bain procure le sommeil à certaines personnes; cela dépend de la quantité de sang qui est dans le cerveau. Une personne anémique ne devra pas prendre un bain le soir, tandis qu'un tel bain soulagera celle dont le cerveau est congestionné.

Je ne conseillerai pas à chacun indifféremment de se baigner tous les jours. Il y a des personnes à qui le bain journalier convient, d'autres qu'il incommode. Il faut étudier les dispositions de chaque personne et surveiller l'effet du bain.

Si, quelques heures après le bain, ou le jour sui-

vant, on se sent très fatigué, on peut en conclure que le bain n'a pas été profitable.

Telle personne très délicate ne retirera aucun bien d'un bain froid, mais elle pourra quand même atteindre un état de propreté parfaite en se lavant un jour les bras et la poitrine, le lendemain le dos et le ventre, le jour suivant, les extrémités inférieures. De cette manière, le corps entier sera nettoyé au moins deux fois par semaine.

Il ne faut employer pour le bain que des savons fins et purs; beaucoup de savons ont une réputation qu'ils ne méritent pas; il faut donc rechercher ceux qui sont de bonne qualité.

Pour le lavage du visage, la main est la meilleure éponge; on place le pouce sous le menton et on frotte avec les autres doigts en cherchant à enlever les rides qui se forment; il faut frotter dans le sens contraire à ces rides; comme elles se produisent par l'obstruction de la circulation capillaire de la peau, la friction renforce cette circulation et tend par conséquent à effacer les rides. L'expression du visage contribue aussi à les former. Je remarquais dernièrement, dans le tramway, une jeune fille qui tenait constamment ses sourcils relevés, formant ainsi des raies longitudinales à travers son front; ces rides étaient aussi marquées que si elle avait eu soixante-dix ans. Elle les avait laissées se former, par défaut de surveillance dans l'expression de son visage, et avait entraîné ainsi le ralentissement de la circulation capillaire,

Le soin des mains doit aussi être pris en considération. Elles doivent toujours être propres, les ongles bien soignés, car d'eux dépend en grande partie la beauté de la main. Les outils de manucure qui sont à la disposition de la plupart des jeunes filles d'aujourd'hui, facilitent cette toilette. Les ciseaux recourbés, le polissoir, le morceau d'ivoire qui sert à repousser la peau à la racine des ongles, dont l'usage ne nécessite que quelques minutes chaque jour, procurent la beauté de la main, même à celles qui sont chargées des travaux du ménage.

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

Ne  
for

## DEUXIÈME PARTIE



Nécessité de connaissances spéciales. — Quelques  
formes de maladies évitables. — Remèdes et  
moyens préventifs.

DEUXIÈME PARTIE

Nécessité de connaissances spéciales — Quelques  
formes de maladies évitables — Remèdes et  
moyens préventifs

## CHAPITRE X

### Pouvoir créateur.

Il est merveilleux que Dieu ait communiqué à l'homme quelques-uns de ses attributs divins ; que Lui, notre Père, nous ait conféré le pouvoir de devenir pères à notre tour. Nous sommes fiers de cette ressemblance avec Lui. Notre raison, qui nous distingue des animaux, est divine, car nous savons que Dieu raisonne ; nous en trouvons la preuve dans le monde matériel qui nous entoure. Quand nous nous servons de notre raison « nous repensons les pensées de Dieu ».

Dieu a la merveilleuse puissance de l'imagination, — nous employons ce mot dans son sens le plus large — Il peut concevoir les choses avant qu'elles existent. Il doit avoir vu avant de les créer toutes les gloires de l'univers matériel : les mondes circulant dans l'espace, la lune et les étoiles, la beauté des forêts et des fleuves, de la fleur et de l'insecte aux vives couleurs. L'homme a aussi ce don merveilleux de l'imagination. L'inventeur voit dans son esprit la machine qu'il va construire. Le poète

a le canevas de son poème, peut-être même le rythme et les rimes dans son esprit, avant de le coucher sur le papier. Dans l'imagination de l'artiste, la toile se colore de teintes magnifiques avant que son pinceau l'ait touchée. Le sculpteur considérant le bloc de marbre y voit emprisonnée la forme de beauté que son génie libérera pour émerveiller et réjouir le monde. Le musicien entend chanter dans sa tête les merveilleuses harmonies qui, transcrites sur le papier, raviront les auditeurs. Certainement le don glorieux de l'imagination est divin. Mais il resterait inutile s'il n'était accompagné de la puissance créatrice; il faut que l'inventeur puisse créer au si bien qu'imaginer sa machine. Le poète, le musicien, l'artiste, ne méritent plus leur nom s'ils ne peuvent donner un corps à leurs pensées; ils doivent non seulement imaginer, mais créer. Chaque être humain intelligent a une mesure quelconque de ce pouvoir. La maîtresse de maison imagine son dîner avant de le préparer, et un dîner bien cuit, servi sur une table dressée avec soin et avec goût, manifeste quelque chose de l'habileté de l'inventeur et de l'artiste. On peut en dire autant de celle qui crée un élégant costume, ou arrange une chambre avec goût et adresse.

Nous apprécions les créations culinaires de la ménagère; nous admirons celles, pleines de goût, de la couturière; nous nous étonnons de la création glorieuse de l'artiste ou du musicien; nous les envions peut-être. Cependant la nourriture et les

vêtements disparaissent; même la grande symphonie, la belle peinture, la statue gracieuse, tombent dans l'oubli, et l'homme ne se souvient plus de leur existence.

Mais l'humanité est dotée de pouvoirs créateurs qui sont loin d'être passagers. La puissance cérébrale créée par les individus se transmet à la postérité, de génération en génération.

Le pouvoir suprême de Dieu est celui de conférer la vie. Vous croyiez peut-être qu'il s'était réservé ce pouvoir à Lui seul, mais il n'en est rien: nous pouvons appeler à l'existence d'autres êtres humains et les doter des particularités de notre vie propre en leur transmettant notre tempérament, nos traits, notre vitalité, nos tendances, nos habitudes. Quel don plus divin, entraînant de plus graves responsabilités, Dieu aurait-il pu nous conférer? Lequel serait plus digne d'une étude consciencieuse? Dans une attitude de respect, étudions donc ensemble ce pouvoir créateur, pour connaître ses desseins, son but, et les organes matériels qu'il a à son service.

En étudiant la physiologie, à l'école, vous avez appris à connaître les organes de la vie individuelle: la conformation du corps, sa structure, son mécanisme vital interne. Vous avez étudié la digestion, la nutrition, la respiration, l'élimination, et en tout cela vous n'avez observé aucune différence entre les individus. Tous ont les mêmes organes et s'en servent pour les mêmes buts. Les jeunes filles ont le même nombre d'os que les jeunes garçons, le même

nombre de muscles et d'organes vitaux. Elles dorment, respirent, mangent, digèrent, croissent comme eux. Et jusqu'ici, il ne semble y avoir aucune raison pour la division en mâles et femelles. Mais quand nous arrivons à ce qu'on nomme la physiologie spéciale, nous découvrons certaines différences physiques et nous comprenons les raisons de leur existence.

Quelques unes de ces différences de conformation sont perceptibles à la vue. Ainsi les hommes sont ordinairement plus grands que les femmes, ils ont des os plus pesants et des muscles plus forts. Leurs épaules sont larges, leurs hanches étroites; ils portent de la barbe. Les femmes ont le visage plus fin, des formes plus arrondies, les épaules plus étroites et les hanches plus larges.

Vous comprendrez la signification de ces différences quand vous étudierez ce qui concerne les fonctions de chaque sexe, car, quoiqu'il y ait un même plan général de vie individuelle pour les deux sexes, il y a, pour chacun, des fonctions spéciales qui déterminent le cours de leur vie. Les larges épaules de l'homme indiquent qu'il doit porter les lourds fardeaux de la vie, travailler pour gagner le pain de sa famille; les hanches larges de la femme indiquent qu'elle devra supporter le fardeau, plus lourd encore, de la perpétuation de la race.

Quand nous en arrivons à comprendre la signification profonde des sexes, nous découvrons dans

une ressemblance avec Dieu, une merveilleuse possibilité de développement, qui émeut profondément nos cœurs.

L'humanité, si faible, si peu intelligente dans la compréhension de ses capacités, si lente dans sa marche quand elle devrait prendre son essor, a été dotée de pouvoirs qui lui donnent le contrôle sur les destinées de la race.

## CHAPITRE XI

### Développement du cerveau.

Au moment où vous êtes nées, vous étiez, comme tous les bébés, sourdes, aveugles et dépendantes, mais immédiatement le monde extérieur se mit à agir sur vous. Alors commença le processus du développement de votre cerveau. Vous avez perçu des sensations : celle de la chaleur, du froid, de la faim, de la douleur. vos yeux sont devenus sensibles à la lumière, vos oreilles au bruit. Au bout de quelque temps vous avez distingué les objets et reconnu certains sons. Vous avez appris à connaître le visage de votre mère et, peu à peu, vous avez fait connaissance avec tous les objets qui vous environnaient habituellement. Vous avez appris à vous servir de vos membres, et, en faisant tout cela, vous développiez votre cerveau. Nous ne nous rendons pas assez compte que chacun des mouvements que fait bébé, et qui nous paraissent inutiles, ont en réalité un but important : celui de développer ses facultés cérébrales qui le rendront capable de contrôler ensuite lui-même tous ses mouvements volontaires. Les petites mains et les

pieds qui s'agitent comme au hasard, développent en réalité le cerveau, et toutes les expériences de la vie ont le même résultat.

Le professeur Elmer Gates nous dit que le dix pour cent seulement de notre cerveau est vraiment développé; il y a donc dans chacune de nous un vaste champ de puissance cérébrale à utiliser, et nous ne pouvons le faire que par l'éducation de nos sens. Ainsi, quand je vous ai parlé des soins à donner à votre corps, je vous ai mises sur la voie du développement de votre intelligence.

Nous avons appris que certaines parties de notre cerveau gouvernent certains mouvements de notre corps. Par exemple, non seulement les anatomistes savent où l'aire du moteur général est localisée, mais ils peuvent indiquer chaque place où une force motrice spéciale est produite.

Nous savons qu'en exerçant tel de nos organes, nous développons une certaine partie de notre cerveau. Par exemple, l'homme qui a cultivé son ouïe au point de percevoir des sons que les autres personnes n'entendent pas, a accru le nombre des cellules cérébrales dans l'aire auditive. S'il a cultivé assidûment sa vue, il a augmenté le nombre des cellules visuelles. Si son toucher a été affiné, son cerveau a reçu de nouvelles cellules sensibles. Et ce même professeur Gates affirme que la capacité mentale de cet homme a été accrue. Vous serez intéressées en lisant le récit de expériences qu'il a faites sur des animaux, et les résultats qu'il a obtenus.

Voici comment il a démontré la possibilité d'augmenter la masse cérébrale d'un animal ou d'un être humain et de lui fournir conséquemment un meilleur usage de ses facultés mentales.

Pendant douze mois, il employa cinq ou six heures par jour à enseigner à des chiens à distinguer les couleurs. Il plaça dans la cour plusieurs centaines de casseroles en fer-blanc, vernies de différentes couleurs. Pendant un certain temps, il mit la nourriture des chiens sous les casseroles d'une certaine couleur. Quand ils eurent appris à aller tout de suite chercher leur nourriture sous ces casseroles-là, il changea la couleur. Il organisa les choses de telle façon que les chiens recevaient une secousse électrique s'ils se trompaient de couleur, ce qui leur apprenait très vite à éviter toutes les casseroles d'autre teinte que celle qui avait été choisie. Il les dressa ainsi jusqu'à ce qu'ils pussent distinguer entre plusieurs teintes de rouge ou de vert; de bien d'autres manières, ils manifestèrent plus d'habileté mentale que les chiens non dressés. Pendant que le professeur s'occupait de ce dressage, il priva un autre groupe de chiens de l'usage de la vue, en les tenant enfermés dans une chambre noire. A la fin de l'année, les deux groupes de chiens furent tués et leurs cerveaux disséqués. On remarqua que les chiens tenus dans l'obscurité avaient un nombre de cellules plus faible que le nombre ordinaire dans l'aire de la vision; ces cellules étaient aussi plus petites, tan-

dis que les chiens qui avaient été dressés à distinguer les couleurs, et même les nuances, avaient un nombre supérieur de cellules cérébrales plus développées et plus complexes dans l'aire visuelle qu'aucun autre chien du même âge et de la même race. « C'est pourquoi, conclut le professeur Gates, l'activité mentale crée une structure organique. »

Ce même professeur fit d'autres découvertes d'égale importance. Il poursuivit ses observations sur des générations successives et trouva que la cinquième génération naissait avec un beaucoup plus grand nombre de cellules cérébrales que celles qui composent le cerveau d'animaux ne descendant pas d'ancêtres dressés.

Cette constatation n'est pas seulement intéressante, elle est importante. Vous vous souvenez que, dans notre conversation concernant votre valeur, nous avons constaté que vous pouviez améliorer la race, et qu'en vous développant dans tous les domaines, vous prépariez une augmentation du bien-être des générations futures. Vous comprenez maintenant comment cela peut s'accomplir. Si vous augmentez votre puissance cérébrale, cette augmentation sera transmise à votre postérité. Si vous négligez, au contraire, la culture de votre cerveau, vous privez du même coup votre postérité de cette richesse.

Beaucoup de personnes s'imaginent que nous sommes obligés de nous contenter de ce qui nous est échu en fait de capacité intellectuelle, et que

nous sommes excusables de ne pouvoir atteindre un aussi haut idéal que d'autres. Mais sachant maintenant que nous avons la faculté d'augmenter notre matière cérébrale, nous ne nous lamenterons pas sur notre faible capacité mentale, mais nous nous mettrons à l'œuvre immédiatement.

En premier lieu, il nous faut apprendre à contrôler nos pensées et à les orienter dans la direction que nous choisirons. Trop souvent elles voyagent de ci, de là, sans qu'aucune puissance les gouverne et les guide. En nous promenant dans un bois, nous découvrons parfois de jolis sentiers, et nous reconnaissons tout de suite qu'il a fallu beaucoup d'empreintes de pieds d'hommes ou d'animaux pour les tracer. Si ceux qui ont passé par là avaient suivi chacun son propre chemin, le sentier ne se serait pas formé. De même, les pensées traversant les mêmes aires cérébrales feront, pour ainsi dire, un chemin dans les cellules. Chaque fois qu'une pensée suit la même ligne, elle crée une impression plus profonde qui facilite son renouvellement. C'est de cette manière que les habitudes se forment. Si les pensées sont bonnes, les habitudes seront bonnes, si elles sont mauvaises, les habitudes seront mauvaises aussi.

Trouvez-vous difficile de comprendre combien il est plus aisé de former une habitude que de la surmonter ? Les émotions, comme les pensées, créent les habitudes, mais plus encore, elles créent les conditions physiques actuelles de la personne.

J'ai eu une fois le plaisir d'avoir une conversation avec le professeur Gates, dans son laboratoire, et il me montra un instrument dans lequel il condense l'haleine. Il la soumet ensuite à un réactif chimique et, par le précipité qui se forme, il peut reconnaître la condition mentale de la personne; si elle était en colère, triste ou pleine de remords. Cinq minutes après un accès de colère, les organes excréteurs commencent à expulser le poison que la colère a créé; cinq minutes suffisent à créer le poison, mais il faut au moins une demi-heure pour l'éliminer.

Représentez-vous quel doit être l'état du corps de celui qui est constamment irrité ou qui se laisse aller à la jalousie, à la haine ou à la soif de vengeance. Ses passions l'empoisonnent, car ses organes physiques ne peuvent être en bonne santé et faire de bon ouvrage quand son sang n'est pas pur. Le professeur Gates a trouvé que les émotions agréables créent des germes vivifiants dans le corps. Ainsi, aimer les autres n'est pas seulement un bienfait pour ceux qui sont aimés, mais ce sentiment renouvelle la vie de celui qui aime.

Les ennuis, la colère, la haine, la jalousie, sont des émotions qui tuent. Il ne faut donc pas leur donner asile. Des considérations même tout égoïstes nous inciteraient à la bonté, à la générosité, à la sympathie et à l'amour.

---

## CHAPITRE XII

**Vous êtes plus qu'un corps et une intelligence.**

Nous avons parlé de notre corps et de notre intelligence, pas encore de notre vraie personnalité. Vous n'êtes pas qu'un corps, vous n'êtes pas qu'une intelligence, mais vous possédez l'un et l'autre. Vous êtes un esprit, créé par Dieu qui est Esprit; c'est pourquoi vous êtes son enfant. Vous n'avez peut-être pas beaucoup réfléchi à ce fait; cela n'empêche pas sa réalité. Que vous ne reconnaissiez pas Dieu pour votre Père, ne change pas sa relation avec vous. Votre conduite, quelle qu'elle soit, ne peut faire que vous ne soyez son enfant.

« Alors, pourriez-vous dire, s'il en est ainsi, pourquoi veillerais-je sur ma conduite ? Si la désobéissance ou le péché ne peuvent me priver de ma qualité d'enfant de Dieu, pourquoi tâcherais-je d'être bonne et obéissante ? » — Parce que, chère enfant, votre conduite change votre attitude vis-à-vis de votre Père céleste. Une fille peut obéir ou désobéir à sa mère; dans les deux cas elle n'en est pas moins sa fille. Mais il ne vous sera pas dif-

cile de comprendre qu'en étant une fille aimante, dévouée, obéissante, elle fait la joie de sa mère, tandis qu'en étant désobéissante, volontaire, ingrate, elle devient pour elle une source de soucis et de chagrins.

Vous êtes les enfants de Dieu, chacune de vous, vous dépendez de son amour pour la protection, la nourriture, la famille, l'intelligence, même pour votre vie. Est-il digne de vous de l'ignorer et de lui désobéir ? C'est une gloire magnifique d'être enfant de Dieu, car cela signifie que nous participons de sa puissance divine. Les enfants de parents humains leur ressemblent ; ils héritent de leurs capacités. Les enfants de Dieu doivent ressembler à leur Père et avoir ses capacités.

Cela est vrai même pour les êtres les plus dégradés et les plus ignorants ; ils ont en eux des possibilités divines. Si cette pensée était profondément gravée dans votre conscience, il me semble que vous ne pourriez pas faire le mal volontairement, que vous ne pourriez pas donner asile à de mauvaises pensées ou commettre des actions ignobles, parce que, assurées de votre descendance divine, vous vous sentiriez obligées de vivre noblement et droitement.

Être enfant de Dieu engage à remplir certains devoirs envers Lui, mais cela engage aussi Dieu à remplir certains devoirs envers nous. • Quoi dites-vous, Dieu, l'Infini, aurait des devoirs envers l'homme, le fini ? Le Créateur envers celui qu'il a créé ? — Oui.

Nous reconnaissons que les parents terrestres ont le devoir de prendre soin de leurs enfants, de les protéger, de les élever, de leur apprendre à se conduire, de leur fournir les moyens de gagner leur vie. Dieu a les mêmes devoirs vis-à-vis de ses enfants de la terre, et Il les remplit. Toutes les bénédictions que nous recevons viennent de Lui. Il prend un soin si minutieux de nous, que s'Il nous oubliait une seconde nous serions annihilés. Il nous élève, Il est à la fois notre Père et notre Maître, et ses méthodes d'instruction sont divinement sages.

L'amour peu judicieux des parents terrestres les induit souvent à faire pour leurs enfants des choses qu'il vaudrait mieux que ces enfants fissent eux-mêmes. J'ai connu un garçon de sept ans, intelligent, auquel on n'avait jamais permis de descendre seul les escaliers, de crainte qu'il ne tombât. Ce soin ridicule de ses parents avait eu pour résultat d'en faire un enfant poltron, timide, incapable de prendre soin de lui-même. S'il tombait, il se mettait à crier et restait à terre jusqu'à ce qu'on vint le relever et le cajoler. A la même époque, je fis la connaissance d'un garçon de quatre ans qui courait dans les escaliers, faisait les commissions dans les magasins; s'il tombait, il se relevait promptement en disant: « Je ne me suis point fait de mal! » Lequel de ces deux enfants était le mieux protégé, celui auquel les parents trop indulgents et soucieux ne laissaient aucune initiative, ou celui

qui, par une judicieuse éducation, avait appris à prendre soin de lui-même ?

Dieu nous enseigne à nous gouverner nous-mêmes, et les circonstances de la vie, qui nous paraissent souvent dures et cruelles, ne sont que les moyens qu'Il emploie pour nous dresser. Ce que nous nommons insuccès, tourments et misères, ne sont que les chutes sans gravité par lesquelles nous apprenons à marcher.

Le philosophe païen Sénèque a dit : « Dieu donne, à ses meilleurs écoliers, les leçons les plus difficiles. » Vous seriez fières, n'est-ce pas ? si votre maîtresse d'études vous disait : « Voici un problème difficile, mais je sais que vous pourrez le résoudre. » Vous seriez stimulées à travailler jour et nuit pour justifier sa confiance dans votre habileté.

Je voudrais pouvoir graver profondément dans votre esprit la pensée que toutes les circonstances de la vie sont les leçons de la grande école de Dieu, et que, bien comprises, elles deviennent des moyens de promotion à un plus haut grade.

Aucun écolier ne désire rester dans les classes inférieures. Il est heureux d'être promu dans une classe supérieure, bien qu'il sache qu'il aura des leçons plus difficiles à étudier. Il se réjouit d'aller au collège et à l'université, quoique le travail y soit toujours plus dur.

L'école de Dieu, la vie terrestre, renferme tous les moyens d'avancement. Serez-vous des écolières studieuses, courageuses, essayant de bien com-

prendre les leçons de la vie ? C'est si merveilleux d'être une enfant de Dieu, d'hériter, par conséquent, de sa sagesse, de sa force, de sa gloire, de sa puissance. « Toutes choses sont à vous, disait saint Paul, la vie, la mort, les choses présentes et les choses à venir, tout est à vous, et vous êtes à Christ, et Christ est à Dieu. »

---

Ce  
même  
logie  
logie  
renco  
abord  
repro  
renco  
Da  
les p  
aime  
ils s  
plus  
vid  
diss  
indi  
L  
la m  
pour  
et es

## CHAPITRE XIII

### Physiologie spéciale.

C'est avec un sentiment de respect pour nous-mêmes que nous étudierons maintenant la physiologie spéciale de notre sexe. En parlant de physiologie générale, nous avons constaté peu de différences physiques entre les sexes, mais quand nous abordons l'étude de ce qu'on nomme les organes reproducteurs, nous trouvons une grande différence de structure et de fonctions.

Dans la première enfance, les petits garçons et les petites filles ont les mêmes inclinations; tous aiment à courir, grimper, crier, rire, jouer. Quand ils sont laissés à eux-mêmes, ils ne présentent pas plus de différence qu'on n'en remarque entre individus du même sexe. Mais à mesure qu'ils grandissent et se développent, certaines caractéristiques indiquent l'éveil du sexe.

Le garçon grandit rapidement, sa voix change, la moustache apparaît, il est gêné en société, es pourtant il témoigne plus de politesse aux dames et essaye d'être galant avec les jeunes filles. Il de-

vient homme et en assume les airs. Souvent aussi, il est agité et volontaire, difficile à gouverner, il est entier dans ses idées et les soutient avec une assurance qui provoque le rire chez ses aînés. Le garçon traverse une crise sérieuse qui nécessite beaucoup de sagesse et de tendres soins. Des forces nouvelles s'éveillent en lui et le troublent; il ne se comprend pas lui-même, et ses alentours ne le comprennent pas non plus. Quelque fois on le réprimande et le gourmande, d'autres fois, on le taquine et on se moque de lui. Dans les deux cas, la maison ne lui paraît pas agréable, et il la quitte fréquemment pour aller chercher une compagnie plus sympathique.

Je parlai une fois de cela dans une réunion de femmes et de jeunes filles, et je priai les mères et les sœurs d'être tendres et bonnes avec les garçons de douze à dix-huit ans, en se souvenant qu'ils traversent, à cet âge, la période critique de transition entre l'enfance et la jeunesse, et je les suppliai de les aider de leur sympathie et de leur tendresse. Quelque temps après, dans un train, une jeune personne vint s'asseoir près de moi et me dit: « Je désire vous remercier de ce que vous nous avez dit l'autre jour au sujet des garçons. J'ai un frère qui a seize ans, et nous l'avions traité jusqu'alors comme vous nous l'avez dépeint; nous l'avions chicané au sujet de sa moustache, de sa voix et de sa maladresse, et cela d'autant plus volontiers que nous voyions que cela l'irritait. Il en était

arrivé à ne plus rien vouloir faire pour nous, les filles, et nous le nommions un vieil ours. En vous entendant blâmer une telle conduite, je compris que nous avions eu tort, et j'essayai de changer d'attitude. Ainsi, un soir, je lui dis gentiment : « Charles, veux-tu que je te fasse ton noeud de cravate ? J'aimerais tant essayer. » Je n'oublierai jamais le regard surpris qu'il me lança. Il semblait ne pouvoir croire que moi, sa sœur, je désirais faire quelque chose pour lui, mais aussitôt qu'il vit que je ne plaisantais pas, il accepta mon offre avec remerciements et, depuis ce moment, il lui semble qu'il ne sera jamais assez gentil avec moi. J'ai presque pleuré en pensant qu'une si petite chose avait pu le rendre si reconnaissant. Je l'ai invité à sortir avec moi plusieurs fois, et il en a été charmé. Puis j'ai commencé à faire quelques ouvrages de fantaisie pour orner sa chambre, et je n'aurais jamais cru qu'il les apprécierait autant. Il trouve sa chambre si jolie qu'il y reste parfois au lieu de sortir avec ses amis. Il les invite aussi à venir le voir, et j'entendis un jour un de ces garçons lui dire : « J'aimerais bien que quelqu'un s'occupât de ma chambre, pour la rendre aussi jolie ! » Réellement, poursuivit la jeune fille, lors même que votre conférence n'aurait pas eu d'autre résultat que de me montrer comment je devais m'y prendre avec mon frère, il aurait valu la peine de la faire ! »

Je pense souvent à ce petit incident quand je

vois des garçons, parvenus à cet âge critique, être en butte à la gronderie ou à la moquerie parce qu'ils ont quelque peine à quitter le sentier de l'enfance pour entrer dans celui de la jeunesse et parvenir à la maturité. Je désire que tous les parents, les frères et les sœurs aînés, aient un peu de sympathie pour le garçon qui, dominé par des forces intérieures et des tentations extérieures, est exposé à beaucoup de dangers.

La jeune fille traverse aussi une crise à cette période de la vie, mais ses alentours la comprennent mieux qu'on ne comprend le garçon. Ses parents, anxieux de la voir traverser sans danger ce moment critique, ont plus de patience pour supporter ses excentricités. Car elle aussi est souvent nerveuse, irritable, pétulante, volontaire. Elle a mal à la tête, mal au dos, elle est lasse, fatiguée, tout à fait différente parfois de ce qu'elle était auparavant. Elle pleure facilement et sans sujet. Elle ressent des émotions vagues et sentimentales qu'elle ne saurait expliquer. Elle aime à lire des histoires d'amour, et si elle n'est pas bien élevée et bien surveillée, elle peut facilement se laisser entraîner à flirter ou à se conduire de telle façon que le souvenir de cette époque de sa vie la fera rougir plus tard. Certains changements physiques se manifestent. Elle grandit rapidement, son visage devient plus plein et plus arrondi, sa poitrine augmente. Des poils font leur apparition à certaines parties du corps, et la jeune fille s'épanouit

en une beauté plus riche et plus mûre ; elle passe de l'enfance à la jeunesse, et toutes ces modifications tiennent à son sexe. Ses organes reproducteurs, qui avaient dormi jusqu'alors, s'éveillent et entrent en activité, et c'est leur éveil qui transforme ainsi tout son organisme, car le sexe ne se manifeste pas dans certains organes seulement. Je me souviens de m'être indignée parfois en entendant des personnes parler de la différence de sexe quant à l'intelligence, et j'affirmais fièrement que l'intelligence était neutre et n'avait rien à faire avec le sexe. J'ai changé d'avis maintenant. Quand je constate quelle influence l'éveil du sexe a sur le corps entier et sur le caractère, je suis obligée de croire qu'il en a une aussi sur l'intelligence. Cela ne veut pas dire que le cerveau d'un des sexes soit inférieur ou supérieur à celui de l'autre ; cela signifie seulement qu'ils diffèrent, que les hommes et les femmes voient les choses d'un point de vue différent, qu'ils sont les deux yeux de la race, et que l'usage des deux est nécessaire à la compréhension claire et juste de tout problème d'intérêt humain.

Vous savez que la perspective réelle des objets ne peut être obtenue en regardant avec un seul œil, car chacun de nos yeux a son cercle visuel particulier, et l'un d'eux voit plus loin sur la face d'un objet que l'autre ; vous pouvez l'expérimenter facilement.

De même, pour considérer les problèmes de la vie,

si nous n'avons que la vue de l'homme, ou que celle de la femme, nous n'avons pas la perspective réelle. Nous ne pouvons dire que l'un des sexes a une vision supérieure, leurs vues différent, et, réunies, donnent la vision juste.

Au lieu de considérer les sexes comme quelque chose de vil dont on doit parler à voix basse ou se moquer, il faut y voir un don de Dieu à l'humanité, le pouvoir par lequel nous lui ressemblons, la fonction par laquelle nous transmettons à un nouvel être, avec la vie, les particularités de notre corps, de notre intelligence et de notre esprit.

Les organes sexuels de l'homme sont en partie à l'intérieur et en partie à l'extérieur de son corps; ceux de la femme sont tous à l'intérieur. Il est important qu'une jeune fille connaisse la conformation et la fonction de ses organes. Avec un sentiment de respect pour le sexe, nous aborderons maintenant cette étude.

Le tronc du corps est divisé en trois cavités: la cavité supérieure ou thoracique renferme le cœur et les poumons, la cavité centrale ou abdominale contient les organes de nutrition: l'estomac, le foie, les intestins, etc.; la cavité inférieure ou pelvienne contient deux organes d'élimination: la vessie et le rectum, et les organes de reproduction ou organes sexuels. Entre la sortie de la vessie et celle des intestins se trouve l'entrée des organes reproducteurs. C'est un canal étroit nommé le vagin; il a environ quinze centimètres

de longueur; il est fermé au sommet par le col de la matrice, nommée aussi utérus. L'utérus est le petit nid, la petite chambre dans laquelle le bébé devra vivre les trois quarts d'une année. C'est un organe de la grosseur et de la forme d'une petite poire aplatie. Il est suspendu, la partie étroite en bas, et il est creux. Il est tenu en place par des ligaments larges qui se dirigent vers les côtés, et par les ligaments ronds, courts, qui se dirigent d'avant en arrière. Ces ligaments ne le tiennent pas d'une façon rigide; il faut qu'il puisse sortir de la cavité pelvienne et entrer dans la cavité abdominale pendant la grossesse, car lorsque le bébé grossit, il ne peut être contenu dans l'espace pelvien assez restreint.

Sur les côtés postérieurs des deux ligaments larges sont situés deux petits organes ovales qui se nomment ovaires; c'est là que sont logés les œufs humains.

---

## CHAPITRE XIV

### La puberté.

Tout ce qui a vie sort d'un œuf, qu'il s'agisse d'une plante, d'un poisson, d'un oiseau, d'un quadrupède ou d'un être humain. Certains œufs sont petits, placés par la mère dans des endroits divers et abandonnés au développement ou à la mort. D'autres sont gros, recouverts d'une coquille et doivent être couvés jusqu'à ce que les petits éclosent. D'autres enfin, si petits qu'on ne peut les voir sans microscope, se développent dans le corps de la mère, jusqu'à ce que la créature qu'ils renferment soit capable de naître et d'avoir une vie indépendante dans le monde. C'est le cas des êtres humaines. L'ovaire de la femme renferme les œufs; quand un œuf a atteint un certain développement, il passe de l'ovaire dans l'utérus à travers un tube. S'il rencontre sur son chemin le principe fertilisant du père, il reste dans la matrice et l'enfant se forme. Si l'œuf ne rencontre pas ce principe, il sort de l'utérus et s'échappe au dehors par le vagin.

Mais les œufs humains ne peuvent commencer à mûrir avant que la jeune fille ait atteint l'âge de treize ou quatorze ans, en d'autres termes, jusqu'à ce qu'elle devienne une femme. Le moment où l'œuf se détache de l'ovaire se nomme l'ovulation, elle se produit chez la femme environ tous les vingt-huit jours. L'utérus est tapissé d'une membrane muqueuse semblable à celle qui tapisse la bouche; à chaque ovulation cette membrane s'enfle et se congestionne, de petites hémorrhagies se produisent pendant trois ou quatre jours, et le sang s'écoule par le vagin. Cet écoulement se nomme la menstruation.

Quelquefois, lorsque les jeunes filles n'ont pas été averties de ce fait, elles s'effrayent en voyant le sang et s'imaginent avoir une terrible maladie. Si elles n'ont pas d'amie à qui elles osent en parler librement, elles essayent d'arrêter cet écoulement par des moyens qui peuvent être très dangereux. J'ai connu des jeunes filles qui lavaient leurs linges dans l'eau froide et les remettaient mouillés pour arrêter le flux menstruel. En agissant ainsi, on peut s'attirer des refroidissements, des maladies graves et même la mort.

La jeune fille qui aura été sagement instruite, constatera simplement qu'elle a atteint la puberté, qu'elle est entrée dans ce qu'on nomme la période de maternité de la vie de la femme, période pendant laquelle elle peut avoir des enfants. Cela ne signifie pas qu'elle doive en avoir si jeune. Cela veut dire seulement que les organes sexuels sont assez

développés pour commencer leurs fonctions particulières. Mais ils ressemblent aux boutons des fleurs qui ont besoin de temps pour atteindre leur parfait développement. Si la jeune fille comprend cela et reconnaît que sa valeur pour l'humanité est augmentée par le perfectionnement de son organisme tout entier, elle prendra soin d'elle-même et cherchera à acquérir, pendant ces années de développement, la douceur, la grâce, la pureté, tous les attributs féminins possibles.

Les jeunes filles qu'on n'a pas instruites à ce sujet, considèrent parfois cette nouvelle fonction physique comme un obstacle à leur bonheur. Il est vrai qu'elle s'accompagne souvent de douleurs, et son retour périodique dérange quelquefois les plans et les plaisirs des jeunes personnes. Aussi s'écrient-elles dans leur ignorance : « Oh ! que c'est ennuyeux d'être femme ! »

Une jeune fille vint un jour me consulter. Elle était bien formée, avait une belle apparence et ne paraissait souffrir d'aucun défaut de développement physique ; mais, à vingt-deux ans, elle n'avait encore jamais été réglée, et elle avait conscience que, pour quelque raison, elle n'était pas comme les autres jeunes filles. Elle me demanda de l'examiner, afin de découvrir, si possible, ce qui n'était pas dans l'ordre chez elle. Elle était fiancée, et, sachant que la maternité dépend de la menstruation, elle craignait que sa condition physique l'empêchât d'être mère et par conséquent de se marier. A l'examen,

Je reconnus qu'elle ne possédait pas d'organes de reproduction. Quand je lui communiquai cette constatation, elle s'écria tristement : Oh ! pourquoi ne suis-je pas semblable aux autres jeunes filles ? J'en ai entendu se plaindre d'avoir leurs règles, mais je suis sûre que si elles étaient à ma place, sans espoir d'avoir jamais un foyer et des enfants, elles me trouveraient plus à plaindre qu'elles ! »

Je le crois aussi. Nous ne pensons pas assez souvent que c'est du sexe que dépendent tous les doux liens du foyer et de la famille. C'est parce que les sexes existent qu'il y a des pères, des mères et des enfants, que nous avons notre chère vie de famille avec ses anniversaires de mariages et de naissances. C'est par le sexe que « les désolés de la terre trouvent une famille » et que l'amour et la générosité remplacent l'égoïsme. Pour ces raisons, nous devons avoir du respect pour le sexe, le considérer comme sacré dans son but, en parler avec délicatesse et pureté, et jamais d'une manière profane ou légère. Je ne désire pas que vous fixiez vos pensées uniquement sur lui, mais je voudrais que vous comprissiez que le fait d'être femme est l'expression mentale, morale et physique du sexe, et que c'est un don glorieux, divin, qui doit être reçu avec reconnaissance.

Je désire que, pour devenir une vraie femme, vous preniez soin de votre santé, sans vous imaginer toutefois qu'une femme doit nécessairement se considérer périodiquement comme une semi-invalides.

---

## CHAPITRE XV

### **Influences fâcheuses de la vie civilisée sur la menstruation.**

La menstruation est un processus physiologique qui devrait s'accomplir sans douleur. La Doctoresse Mary Putnam Jacobi maintient qu'une femme devrait se sentir plus de vie, de vigueur et d'entrain à cette période qu'à aucune autre. Et pourtant il est de fait que la majorité des femmes civilisées ressentent plus ou moins de lassitude et de malaise; quelques-unes souffrent même intensément. A quel moment que ce soit de la période menstruelle qu'il y ait souffrance, c'est un signe que quelque chose est défectueux dans les vêtements, la nourriture, ou les habitudes personnelles ou sociales de la personne. Nous ne pouvons certainement pas croire qu'un Dieu juste et bon fasse souffrir les femmes à cause de leur sexe. Les observations faites par des voyageurs chez les nations sauvages semblent indiquer que là où la vie est réglée par les lois naturelles, les manifestations du sexe ne sont pas une cause de souffrances.

Il nous est difficile de déterminer combien nos vies sont loin d'être naturelles. Le professeur Emmett, gynécologue renommé, dit : « Au moment où la jeune fille parvient à la puberté, elle commence à vivre d'une vie artificielle tout à fait impropre à son développement normal. Elle devient femme avant le temps, en vivant trop avec ses aînées dont elle copie la nourriture, les vêtements, les habitudes et les goûts. On en fait une jeune fille accomplie, tout en la tenant dans l'ignorance des traits caractéristiques les plus simples de son organisme et des conditions requises pour l'entretien de sa santé. Son éclat est aussi passager que celui des plantes de serre, obtenu en forçant les fleurs, en pratiquant l'ablation des branches et la limitation des racines. A peine une jeune fille a-t-elle atteint l'âge de treize ans, qu'on lui change la forme de ses vêtements; on rallonge ses robes et charge sa taille d'un poids additionnel de jupons et de sous-vêtements. Elle ne peut plus courir, gambader, sauter à sa guise, car ce ne serait pas convenable pour une jeune fille ! Elle commence à porter un corset peu adapté à ses organes intérieurs, et comme ses muscles abdominaux et spinaux prennent peu d'exercice, ils s'atrophient. Les viscères sont comprimés et déplacés, l'abaissement du diaphragme et de la masse abdominale qui se produit, entrave la circulation veineuse du sang dans son retour au cœur. »

Depuis que le professeur Emmett a écrit ces

lignes, l'opinion publique a changé, et l'on accorde plus d'exercice aux jeunes filles, mais il faudrait qu'à cette liberté physique corresponde une réforme de l'habillement, permettant l'usage parfait de chaque muscle, spécialement des muscles qui aident à la respiration.

Ne préféreriez-vous pas dépenser votre argent à ce qui contribuerait à votre santé et à votre réel bonheur, plutôt que de payer les notes des docteurs qui doivent vous aider à supporter la juste punition de vos méfaits ? C'est dans ce but que je vous ai donné ces instructions. Il n'est pas nécessaire que vous étudiez ce qui concerne les maladies, mais il faut que vous compreniez bien comment, en prenant soin de vous-mêmes, vous pouvez les éviter.

---

## CHAPITRE XVI

### Quelques causes de menstruation douloureuse.

La menstruation ne devrait être accompagnée d'aucune souffrance, et cependant elle occasionne souvent de violentes douleurs. D'où cela peut-il provenir ?

L'une des causes les plus fréquentes est l'ignorance des jeunes filles et leur conduite peu judicieuse au moment où commence l'activité sexuelle. On accuse souvent la jeune fille d'être paresseuse, parce qu'elle manifeste de la lassitude, au lieu d'y voir l'indication naturelle d'un besoin de repos. Ses forces vitales sont occupées à établir une nouvelle fonction, et l'énergie qui créait l'activité corporelle est employée autrement. La jeune fille dont l'éducation physique a été normale, dont les muscles sont bien développés et le système nerveux bien équilibré, peut ne nécessiter aucun soin spécial au moment de la puberté; il n'en est pas de même de celles qui sont moins robustes. Il faut les prémunir contre les refroidissements, les exercices trop violents, l'abus des plaisirs excitants et toute autre cause d'énervement.

Je voudrais attirer votre attention sur le **grand danger** qu'il y a à lire des romans à ce moment de la vie, soit à cause du développement prématuré qu'ils amènent, soit à cause de la création d'un état mental morbide qui tend à produire des maux physiques tels que l'hystérie et d'autres manifestations de la neurasthénie.

Les jeunes filles ne comprennent pas tout le mal que leur fait la lecture des romans, et pensent que, si leurs mères leur refusent cette jouissance, c'est qu'elles ont dépassé l'âge où l'on se passionne pour des héros fictifs. Cependant une mère sage, comprenant les dangers de telles lectures pour l'organisme, désirera protéger sa fille contre leurs effets funestes.

Non seulement les romans faussent la conception de la vie, mais leurs descriptions de scènes d'amour, d'épisodes romanesques, éveillent un écho dans le système physique de la jeune fille et créent une excitation anormale de ses organes sexuels, excitation qu'elle prend pour une émotion mentale agréable, sans en comprendre l'origine toute physique. Les romans provoquent chez la jeune fille un développement hâtif et malsain.

J'ai eu l'occasion d'avertir une fillette de onze ans qui dévorait de ces livres. Je lui fis comprendre que, selon toute probabilité, elle hâtait son développement, et qu'elle deviendrait une femme alors qu'elle ne devrait être encore qu'une enfant. Elle fut impressionnée par mon avertissement.

abandonna la lecture des romans, et se livra à des exercices en plein air et à l'étude de la nature. Les forces vitales, détournées des organes sexuels, furent employées à lui fournir de l'énergie physique; sa santé s'améliora, sa nervosité disparut, et, trois ans après, la fonction de la menstruation s'établit très normalement.

Une chose à surveiller de près est la régularité des fonctions intestinales. La constipation est commune à la majorité des femmes et des jeunes filles, et l'habitude en remonte jusqu'à l'enfance. Les mères ne sont pas assez attentives à instruire leurs enfants sur la nécessité qu'il y a à maintenir l'intestin vide; l'habitude de la constipation se prend dans l'enfance, et les résultats se font sentir plus tard. Si les intestins n'évacuent pas régulièrement les matières qui doivent être rejetées, elles s'accumulent dans le rectum et le gros intestin; par la pression qu'elles exercent, elles gênent la circulation du sang et amènent des congestions qui s'étendent à tous les organes pelviens; l'utérus et les ovaires sont malades, et la menstruation devient douloureuse.

Une des causes de souffrance les plus fréquentes est la congestion produite par le déplacement de certains organes. Et je ne parle pas seulement ici du déplacement de la matrice. Cet organe est petit, il peut facilement se mouvoir, n'est pas sensible et n'est pas un organe vital. Son déplacement seul ne pourrait être une cause suffisante au cortège

de maux qui se manifestant fréquemment. Mais le déplacement de grands viscères tels que le foie, l'estomac et les intestins, a de plus fâcheuses conséquences. Vous avez appris à l'école que les intestins ont six à huit mètres de longueur et pèsent de six à sept kilos; ils sont fixés de telle sorte qu'ils peuvent se répandre dans la cavité abdominale et presser sur les organes pelviens. Le D<sup>r</sup> Emerson, de Boston, affirme que chez la plupart des adultes l'estomac et les intestins sont de cinq à douze centimètres au-dessous de leur place normale. Comme je l'ai dit plus haut, le D<sup>r</sup> Kellogg constate que souvent l'estomac descend dans la cavité abdominale jusqu'à l'ombilic. Qu'est-ce qui a amené ce déplacement des viscères abdominaux? Evidemment la manière de se vêtir. Une taille trop serrée; ou l'habitude de faire supporter aux hanches le poids des jupes, peuvent provoquer ces graves désordres.

Immédiatement au-dessous des hanches, il n'y a pas d'ossature pour protéger les parties musculaires tendres. Elles s'enfoncent sous la pression, et les viscères, privés de ce support musculaire, fléchissent jusqu'à ce qu'ils reposent sur les organes pelviens. Si l'abdomen présente des dépressions au-dessous des fausses côtes, vous pouvez être sûres que les intestins sont déplacés. Si vous éprouvez une grande fatigue, un mal de dos, une sensation de pesanteur quand vous vous tenez debout ou quand vous marchez, soyez certaines

que la masse abdominale tire sur ses ligaments ou comprime les organes pelviens.

Par ce déplacement, la circulation est entravée, et les organes se congestionnent. Cette congestion s'accroît pendant la menstruation, et de grandes souffrances en résultent.

Dans de telles circonstances, il est bon de recourir aux conseils d'un médecin, mais si cela est impossible, il faut pouvoir se soigner soi-même. En premier lieu, vous pouvez transformer vos vêtements de manière à éviter aux organes toute pression extérieure; en second lieu, vous pouvez soutenir les parois abdominales avec un bandage. J'ai connu des cas où la menstruation douloureuse a été ainsi considérablement soulagée, le bandage délivrant l'utérus de la pression et permettant à la circulation de se rétablir à travers tous les organes internes.

Vous pouvez confectionner vous-mêmes un bandage très simple et très pratique; il ne nécessite ni beaucoup de temps, ni beaucoup d'argent. Achetez de la flanelle de coton mince et bon marché. Coupez dans le sens de la lisière une bande assez longue pour entourer le corps à la hauteur des hanches et assez large pour aller des cuisses à la taille (vingt-quatre centimètres environ). Faites des plis sur les côtés et au milieu du dos, pour marquer la forme du corps. Préparez deux bandes, larges de huit à dix centimètres et longues de quarante-cinq centimètres, coupez une des extrémités en dia-

gonale. Cousez ces extrémités au bord inférieur de la grande bande, à dix centimètres de son milieu, de telle façon que le côté le plus court des petites bandes soit du côté du centre. Ne faites aucun ourlet, mais surfilez simplement les bords, et la ceinture ne vous blessera pas.

Pour ajuster exactement le bandage, couchez-vous sur le dos et sur la grande bande, puis relevez les genoux. Soulevez la masse abdominale avec vos mains, répétez cela plusieurs fois, ensuite enroulez le bandage autour du ventre et fixez-le avec des épingles de sûreté. Passez les attaches entre vos jambes et assujettissez-les aussi avec des épingles de sûreté. Ce support est très confortable, et les jeunes filles qui ont de la peine à marcher ou à se tenir debout pendant la période de menstruation seront bien soulagées.

Quand on enlève le bandage pour la nuit, il faut frictionner les parois abdominales afin de stimuler et d'accroître la circulation. Certains mouvements rythmés peuvent à leur tour fortifier le système nerveux et activer la circulation. Par exemple, si, vous tenant debout, vous respirez profondément tout en frictionnant les parois de l'abdomen, les viscères sont soulevés et la menstruation rendue moins douloureuse. On trouvera dans le chapitre XXIII l'indication d'exercices destinés à fortifier les parois et à relever les organes internes.

Signalons encore, comme cause de déplacement, les attitudes défectueuses.

La Doctoresse Elisa Mosher a fait une étude très complète sur ce sujet, et elle dit que l'habitude si répandue de faire reposer le poids du corps sur un pied plutôt que sur l'autre, produit des déformations positives du corps et de sérieux déplacements des organes internes. Il est rare de trouver une jeune fille ou une femme dont le corps soit parfaitement symétrique. Quand on s'appuie sur une jambe, la hanche et l'épaule de ce côté se rapprochent l'une de l'autre et, par conséquent, l'espace réservé à l'abdomen se trouve diminué. De l'autre côté du corps, les intestins ne sont pas soutenus et, déplaçant l'utérus, le refoulent du côté où il y a le moins de pression. Dans cette attitude, le ligament large est tendu d'un côté et raccourci de l'autre, et l'utérus maintenu dans une position anormale.

Il faut aussi faire attention à la manière dont on s'assied. Si une jeune fille se tient, en classe, appuyée sur un coude, l'épine dorsale est déviée de la perpendiculaire, et il se produit une incurvation latérale. Si elle porte ses livres toujours du même côté, elle augmentera encore cette déviation. Si elle s'accoude des deux bras sur son pupitre, ses épaules seront remontées. Si son corps est tordu quand elle s'assied, les muscles sont contractés; certains ligaments sont étirés, tandis que d'autres sont raccourcis, produisant une incurvation latérale.

S'asseoir sur le sacrum en se glissant au bord de sa chaise et en appuyant les épaules contre le dos-

sier, exerce une pression sur les nerfs et tend à créer une incurvation postérieure de l'épine dorsale.

N'est-il pas désolant de constater combien de mauvaises postures nous nous permettons ? Recherchons maintenant quelle est l'attitude normale.

Je ne pourrais vous citer que peu d'exemples à imiter, car je remarque que, partout, jeunes et vieux se tiennent mal. La tête est penchée en avant, les épaules se voûtent, la poitrine est enfoncée et l'incurvation du bas du dos est augmentée. Le corps entier n'est pas dans l'axe et partant pas harmonieux. Et ce n'est pas seulement la beauté extérieure qui est compromise, mais les organes intérieurs sont déplacés.

Quand une mère s'aperçoit que sa fille se voûte, elle lui recommande de tenir ses épaules en arrière, mais si la jeune fille obéit, elle ne fait qu'accroître les difficultés. En effet, ce ne sont pas les épaules qui sont les premières fautives, le mal provient du manque d'usage des muscles antérieurs de la taille. Affaiblis par les baleines du corset et les vêtements serrés, par la mauvaise attitude prise à l'école ou en travaillant, ces muscles refusent de soutenir le corps qui se dévie à cet endroit. Cette courbure détruit les rapports harmonieux qui existent entre le poids des épaules, de l'abdomen, de la tête et le large muscle fessier que la nature a fourni comme base à la partie inférieure du tronc. Tous ces organes cherchent alors à rétablir leur équilibre, et il s'ensuit de graves désordres.

Ce qu'il faut donc faire avant tout, c'est rétablir les relations normales entre ces différents organes, afin qu'ils retrouvent leur équilibre. Ce n'est pas par les épaules qu'on doit commencer; il faut d'abord redresser le tronc en élevant la poitrine et relevant la tête, de telle sorte qu'elle soit supportée directement par l'épine dorsale; les épaules retrouveront alors d'elles-mêmes leur place. Si l'abdomen est ensuite refoulé en arrière et les muscles fessiers redressés, la forme naturelle de l'épine dorsale sera rétablie, les épaules seront redressées, et les organes internes pourront reprendre leur position normale.

Un moyen bien simple de vous assurer si vous avez une attitude correcte est de placer vos orteils contre le bas d'une porte. Faites en sorte que votre poitrine touche la porte, et rejetez en arrière la partie inférieure de l'épine dorsale, de telle sorte qu'il y ait un espace entre l'abdomen et la porte. Tenez la tête droite, le menton rentré du côté de la nuque, et vous avez obtenu ainsi l'attitude correcte. Cela vous paraîtra fatigant pour commencer, parce que vous tendrez inutilement vos muscles pour vous maintenir dans cette position, mais bientôt vous relâcherez cette tension, et vous arriverez à trouver qu'elle est la plus confortable de toutes.

Un fait important est que, dans l'attitude vicieuse, les organes abdominaux pèsent sur les organes pelviens, tandis que dans l'attitude correcte, ils sont supportés et ne peuvent sortir de

leur place; se bien tenir n'est donc pas seulement utile à la beauté, mais aussi à la santé.

Dans la position assise, l'attitude la plus confortable est aussi la plus salutaire; elle consiste à tenir le corps bien placé sur le siège et supporté également sur le bassin, sans s'appuyer contre le dossier, à moins qu'on ne puisse se procurer des chaises construites de telle manière que le dossier soutienne la partie inférieure du dos tout en maintenant le corps droit.

---

## CHAPITRE XVII

### Maladies des femmes.

On entend beaucoup parler, à notre époque, de « maladies des femmes ». Sous ce titre, on désigne les déplacements des organes de la reproduction : utérus, ovaires, etc. Ces déplacements sont nombreux, car l'utérus ne se borne pas à descendre, mais il peut fléchir à gauche ou à droite, en avant ou en arrière ; il peut encore se retourner de lui-même dans différentes directions. Ces divers déplacements sont accompagnés de grandes douleurs ; il en résulte souvent des ulcérations et des pertes nommées pertes blanches ou leucorrhée.

Je mentionne ceci en passant, afin de pouvoir attirer votre attention sur ce que vous pouvez faire pour prévenir ces souffrances.

Un grand nombre de jeunes filles et de femmes dépensent de fortes sommes pour se faire soigner, quand elles auraient certainement pu éviter ces maladies en se vêtant convenablement. Beaucoup d'autres s'effrayent à la pensée de devenir la proie de ces maux, dont l'angoisse serait enlevée par la connaissance du fait que les maladies des femmes,

dans le plus grand nombre des cas, résultent de mauvaises habitudes de vie, et de vêtements mal faits. La leucorrhée n'est pas une maladie. C'est un symptôme de conditions anormales, et pour s'en guérir, il suffit de changer ces conditions.

Le D<sup>r</sup> Kellogg dit : « La leucorrhée peut résulter d'une simple congestion des vaisseaux sanguins de la muqueuse du vagin, due à des vêtements mal conditionnés. Elle peut aussi être occasionnée par un refroidissement ou par une débilité de l'estomac. »

La leucorrhée n'est qu'une augmentation anormale d'une sécrétion normale. Toutes les muqueuses sécrètent du mucus en petite quantité, mais suffisamment pour humecter ces membranes. Quand, par une cause quelconque, cette sécrétion est activée, il survient un catarrhe des muqueuses. Toutes les cavités communiquant avec l'air étant tapissées de muqueuses, le catarrhe peut exister dans le nez, la gorge, les oreilles, les intestins et les organes reproducteurs. Son nom varie suivant la muqueuse qu'il affecte.

Une augmentation naturelle de cette sécrétion survient immédiatement avant et après la menstruation et ne doit causer aucune inquiétude, mais si cette sécrétion dure pendant le reste du mois, surtout si elle est abondante, fétide ou sanguinolente, il faut consulter le médecin.

Je n'ai aucune envie de vous pousser à vous écouter et à vous imaginer que vous êtes malades, c'est pourquoi je ne vous donne aucune indication

de traitement local. Beaucoup de malaises peuvent disparaître par des soins généraux d'hygiène; si ceux-ci ne suffisent pas, il vaut mieux consulter un médecin que d'essayer de vous soigner vous-mêmes.

Laissez-moi placer ici un mot d'avertissement. Ne consultez que des docteurs bien connus et capables; il n'y a que trop de charlatans qui exploitent la crédulité publique. N'achetez pas non plus de ces drogues annoncées dans les journaux sous les titres pompeux de «découvertes merveilleuses,» etc.; elles peuvent être inoffensives, elles peuvent aussi ne pas l'être. Pouvez-vous d'ailleurs être sûres qu'elles conviendraient à votre cas spécial? Qu'elles aient guéri une personne de votre connaissance ne signifie pas qu'elles doivent aussi vous guérir. Du reste, ces drogues sont en général très fortement alcoolisées, et bien des jeunes filles et des femmes ont été amenées à l'intempérance par l'emploi de tel remède préconisé.

Voici un conseil qui mérite d'être suivi: « Si vous avez besoin d'un médecin, consultez celui de votre famille ou tel autre que vous préféreriez. mais choisissez-en toujours un dont le caractère moral et la valeur incontestable vous garantissent que ses avis seront dignes d'être pris en considération. Par-dessus tout, évitez les charlatans. Le but qu'ils poursuivent est de vous effrayer, d'agir sur votre imagination par des constatations alarmantes, de vous inviter à acheter leurs remèdes et de faire de vous leurs dupes et leurs victimes. Très probablement même, ils vous laisseront dans

une condition pire que celle dans laquelle vous étiez ayant de vous adresser à eux. »

Quelques-unes de vos connaissances vous conseilleront peut-être des injections très chaudes pour guérir la leucorrhée, et vous vous étonnerez de ce que je ne vous les prescrive pas.

Mais, encore une fois, je ne désire pas que vous soyez toujours préoccupées de votre santé. Si un traitement vous est nécessaire, votre médecin, qui connaît exactement votre tempérament, vous le prescrira. Autant que possible, détournez vos pensées de votre organisme sexuel. Prenez soin de l'état général de votre santé, habillez-vous d'une façon judicieuse, obéissez à toutes les règles de l'hygiène quant au sommeil, au bain, à la propreté intime, et oubliez autant que possible que vous êtes femme.

Vous pouvez ajouter, une fois par semaine, à votre bain général, un bain de siège, excellent pour le maintien de la propreté et pour empêcher les congestions. Si vous n'avez pas de baignoire spéciale, votre *tub* ordinaire peut suffire si vous l'élevez de quelques centimètres, d'un côté, au moyen d'un support. L'eau doit être à une température agréable, 36° à 37° C. environ; si vous n'avez pas de thermomètre, versez trois mesures d'eau froide pour une d'eau bouillante. Asseyez-vous dans le *tub* et enveloppez-vous d'une couverture. Ajoutez graduellement, dans l'espace de dix minutes, une mesure d'eau froide. Restez encore une minute dans le bain, puis essuyez-vous rapidement.

Beaucoup de personnes redoutent l'usage de l'eau froide immédiatement après celui de l'eau chaude; elles craignent de se refroidir, mais c'est au contraire le meilleur moyen d'éviter le refroidissement qui pourrait provenir d'un bain chaud. L'eau chaude ouvre les pores de la peau et provoque la déperdition de la chaleur du corps. Rapidement appliquée, l'eau froide ferme les pores, tonifie la peau et conserve la chaleur intérieure. On ne doit jamais prendre un bain chaud sans le faire suivre d'une très rapide application d'eau froide sur toute la surface du corps.

Le bain de siège est très utile pour combattre les congestions chroniques des viscères abdominaux telles que les hémorroïdes, la constipation, la menstruation douloureuse, la leucorrhée et d'autres affections des organes reproducteurs. Il soulage aussi les maux de tête provenant de la congestion du cerveau. S'il y a anémie du cerveau, ce bain affaiblira, mais si le cerveau est congestionné, il amènera un sommeil profond et rafraichissant.

Un bain de pieds peut être pris en même temps que le bain de siège, mais l'eau en devra être plus chaude, et lorsque la personne sortira de la baignoire, elle y introduira ses pieds afin qu'ils subissent l'effet tonique de l'eau froide.

L'âge moyen auquel s'établit la menstruation est quatorze ans, mais il y a des jeunes filles qui sont déjà réglées à onze ans, tandis que d'autres ne le sont que quelques années plus tard. Fréquemment,

lorsque la jeune fille ne manifeste aucun symptôme du développement de la puberté, sa mère s'inquiète et lui fait prendre des remèdes. Elle sait que la **consommation guette les jeunes filles à ce moment de la vie, et elle a entendu dire que cela arrivait surtout à celles qui n'étaient pas développées physiquement**; elle s' imagine que ce danger menace sa fille et qu'elle l'écartera en établissant la menstruation.

En agissant ainsi, elle intervertit simplement la cause et l'effet. La jeune fille atteinte de **consommation n'est pas réglée parce qu'elle n'aurait pas la vitalité nécessaire à ces nouvelles fonctions. La maladie est donc la cause, et la non-menstruation l'effet. Produire l'hémorrhagie des organes reproducteurs par des moyens violents ne fait qu'accroître le danger. La seule chose à faire est de fortifier la santé générale; si les forces de la jeune fille s'accroissent au point qu'elle en ait plus que le strict nécessaire pour maintenir la vie, la fonction qui n'est vitale que pour la race, s'établira sans difficulté.**

Quand le retard de la menstruation est dû à un **développement lent, il n'y a rien à faire qu'à attendre. Si la jeune fille paraît bien portante, si elle ne souffre ni du dos, ni de la tête, ni de lassitude générale, il n'y a aucune occasion de s'alarmer. Si, cependant, elle présente ces symptômes, c'est la preuve que la nature essaye d'établir la fonction et en est empêchée, soit par manque de vitalité, soit par quelque condition locale et, dans ces deux cas, forcer les choses par des remèdes serait une erreur.**

Le bain de siège hebdomadaire ne ferait aucun mal comme demi-mesure. Mais il faut surtout maintenir la santé générale et la sérénité mentale; si cela ne suffit pas, il faut consulter le médecin. Il y a parfois des empêchements locaux qui ne peuvent être reconnus que par lui, quoique leur présence se manifeste par les symptômes de la menstruation sans accompagnement d'hémorragie. Dans de tels cas, les remèdes de bonne femme sont dangereux. Donc, si la jeune fille a régulièrement les symptômes de l'approche des règles, avec douleur et gonflement, et qu'ils se calment sans écoulement de sang, il sera sage de consulter le docteur, plutôt que d'essayer des remèdes douteux, ou de ne rien faire du tout.

Très souvent, après la première époque menstruelle, il s'écoule des semaines et même des mois avant sa réapparition. Dans ce cas, il n'y a pas sujet de s'alarmer tant que la santé générale est bonne. Il peut aussi y avoir suspension de la fonction quand le genre de vie est modifié. Les jeunes filles qui quittent le maison paternelle souffrent souvent d'irrégularité. J'ai connu le cas d'une jeune fille qui n'était jamais réglée pendant l'année scolaire et l'était régulièrement pendant les vacances. La fatigue nerveuse, la dépense de force vitale causées par l'effort mental, ne laissaient rien pour la fonction menstruelle. Dans de tels cas, il est sage de surveiller attentivement la santé générale et, si toutes les fonctions ne se font pas normalement,

de diminuer l'effort jusqu'à ce que la vitalité reconquise puisse tenir toutes les fonctions en équilibre.

Les jeunes filles se tourmentent parfois de ce qu'elles perdent très peu de sang, et croient qu'elles doivent faire quelque chose pour augmenter l'écoulement. Il n'y a cependant aucun doute que les hémorragies mensuelles trop abondantes ne soient le résultat de notre vie anormale. C'est pourquoi la jeune fille en bonne santé qui ne souffre pas pendant la menstruation et perd peu de sang peut se considérer comme plus rapprochée de l'état normal et en être reconnaissante.

Cependant, si les pertes diminuent tout à coup, cela peut être le résultat d'un refroidissement, d'une fatigue du corps, des nerfs, d'une anxiété mentale ou de trop fortes émotions.

Si une suppression graduelle survient, accompagnée de la perte de la santé, c'est l'indice d'un mal constitutionnel ou d'un trouble local qui nécessite l'intervention du médecin.

Le terme de « menstruation trop abondante » est très relatif, attendu qu'il n'y a pas de mesure définie quant à l'abondance du flux et de sa durée.

Tout dépend de l'état de santé général. Où la santé se maintient malgré de fortes pertes, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Mais s'il y a une augmentation marquée, accompagnée de grande faiblesse et prostration au moment même des pertes ou après, on peut en inférer qu'elles sont trop abondantes, et la cause peut en être la débilité, c'est-à-dire la fai-

blesse, ou la pléthore, c'est-à-dire la trop grande abondance. Dans ce dernier cas, il y aura mal de tête avec battements, douleurs dans le dos et un peu de fièvre. Dans l'autre, il y aura pâleur, faiblesse et peut-être un flux de sang presque continu.

Le traitement, cela se conçoit, diffère dans les deux cas. La jeune fille trop riche en sang devra avoir une nourriture peu stimulante avec beaucoup d'exercice en plein air, mais, environ vingt-quatre heures avant l'arrivée du flux, elle devra avoir un repos complet, mental et physique. Elle restera au lit et mettra des compresses froides sur l'abdomen et entre les cuisses pendant une heure, avec des intervalles d'au moins une demi-heure entre les applications. Les intestins devront être tenus entièrement libres, et des lavements froids seront donnés deux ou trois fois par jour. Si ces simples mesures ne réussissent pas, il faudra consulter le docteur.

La jeune fille pâle, débilitée, a besoin de repos. Quand l'hémorragie continue d'une période à l'autre, elle devra rester couchée même après que le flux semblera arrêté. Il faut absolument fortifier la santé générale, non par des toniques, qui ne sont le plus souvent que des stimulants, mais par une judicieuse observation des lois de la santé. Ceci nécessitera, dans beaucoup de cas, l'intervention du médecin, qui peut voir et étudier la malade en tenant compte de ses conditions spéciales. Il n'est pas prudent, dans ce cas, de se fier aux livres de médecine.

## CHAPITRE XVIII

### Soins à prendre pendant la menstruation.

Je vous ai dit que je ne désire pas que vous vous considériez comme des demi-invalides en vous préoccupant constamment de votre santé. Mais je vous ai dit aussi que vous deviez prendre soin de vous-mêmes, spécialement pendant vos périodes menstruelles. Comment concilier ces deux idées ?

Simplement en faisant usage de votre bon sens.

Vous savez que, immédiatement avant et pendant la menstruation, l'utérus est plus lourd parce qu'il est engorgé, vous savez aussi qu'il est suspendu de manière à être très mobile ; de longues marches ou un exercice pénible, à ce moment, peuvent le faire fléchir, et cette flexion, en devenant permanente, amène de la douleur, des maux de dos et d'autres inconvénients. C'est pourquoi votre bon sens vous dira qu'il ne faut jamais exagérer l'exercice ou la marche à ce moment-là, tandis qu'un exercice modéré, pris dans des vêtements convenables, diminuera la congestion en égalisant la circulation. Si l'habillement est hygiénique, si les mus-

cles sont forts et bien développés, une activité physique ordinaire sera plutôt salutaire que nuisible.

On dit souvent aux jeunes filles qu'elles ne doivent ni marcher, ni étudier, ni aller à bicyclette, etc., etc., pendant leurs époques menstruelles; il n'est pas étonnant qu'elles trouvent fort peu agréables de devenir « femmes ». Mes observations m'ont conduite à penser que, si dès la première enfance, les jeunes filles étaient habituées aux vêtements amples, ne serrant pas la taille, si leurs muscles étaient bien développés par un exercice judicieux, elles seraient rarement des demi-invalides au moment de la menstruation. Nous rencontrons parfois de jeunes personnes qui ne souffrent d'aucun malaise à cette époque; elles n'ont pas besoin de rien retrancher à leur activité habituelle et ne considèrent nullement le fait d'être femmes comme devant les priver d'aucune jouissance.

Ce devrait être la règle générale, mais comme la plupart des jeunes filles n'ont pas été bien développées, ni convenablement habillées, nous ne pouvons affirmer qu'elles doivent rester indifférentes à leur condition physique dans ces moments-là. Toutefois, si la jeune fille est bien portante, si elle n'éprouve aucune douleur, aucun malaise, je dirai : laissez-la organiser sa vie journalière d'après son bon sens et n'ayez aucune inquiétude à ce sujet. Dans le cas contraire, si elle souffre, qu'elle se soigne en prenant du repos au moment de ses époques; mais

par-dessus tout, qu'en tout temps elle soit vêtue de telle façon qu'elle ait une absolue liberté de mouvements. Que dans l'intervalle qui s'écoule entre les menstruations, elle se fasse par l'exercice, autour des organes vitaux, une forte musculature capable de les supporter, et elle arrivera très probablement à ne plus souffrir du tout.

Pendant les périodes douloureuses, accompagnées de congestion, il est souvent bon de rester étendue et de faire usage d'applications et de boissons chaudes. Il ne faut toutefois jamais user de boissons alcooliques. Leur utilité apparente réside dans l'eau chaude qui leur sert de véhicule, et le danger de s'alcooliser est trop grand pour justifier leur emploi.

Certaines douleurs nerveuses sont aggravées par la chaleur et soulagées par le froid. J'ai connu le cas d'une jeune écolière qui souffrait beaucoup à ses époques et alarmait ses maîtresses et ses amies en se mettant des compresses froides sur le ventre. Mais leur alarme dut disparaître en constatant que la douleur céda à ces applications froides. Cette jeune fille n'avait pas de congestion locale, elle souffrait d'une grande fatigue nerveuse, et la chaleur augmentait ses souffrances, tandis que le froid les allégeait.

J'ai lu qu'une femme ne doit ni se baigner, ni changer de linge pendant la menstruation. Je ne puis concevoir comment du linge sale peut être meilleur pour la santé que du linge propre. Je

recommande, au contraire, de changer fréquemment les serviettes de toilette afin d'éviter leur contact irritant quand elles sont souillées. Un bain pendant la menstruation pourrait ne pas convenir à toutes les femmes, mais la toilette intime doit se faire régulièrement, avec de l'eau tiède et du savon. Le reste du corps peut être lavé avec un linge humide, puis frotté vigoureusement avec un linge sec.

La propreté en tout temps est certainement la marque d'une bonne éducation.

Votre bon sens vous dira que, pendant la menstruation, vous ne devez pas courir avec des pantoufles minces sur un sol humide ou froid, mais si vos pieds sont mouillés par accident, il faut les maintenir en mouvement jusqu'à ce que vous puissiez changer de bas et de chaussures.

Puis il ne faut négliger aucune des règles applicables en tout temps au soin de la santé telles que : vêtements amples, respiration profonde, nourriture convenable, sommeil suffisant, air pur, exercice correspondant aux forces, et, par-dessus tout, la sérénité de l'âme qui accepte le fait de devenir « femmes », en reconnaissant la sainteté et la dignité de cet état.

Comme considération secondaire, je dirai qu'il est bon que les serviettes soient tenues par des bretelles passant sur les épaules et se rejoignant au bas du dos par une bande sur laquelle on coudra deux boutons. Des boutonnères faites en diagonale dans les coins de la serviette permettront

de l'enlever et de la remplacer facilement. Les serviettes doivent être faites d'une étoffe qui absorbe facilement le sang. On peut aussi employer une sorte de serpillière qu'on enveloppe d'une mousseline sans apprêt, et brûler le tout après usage.

Le calme et la sérénité sont, à mon avis, des plus salutaires pendant les périodes menstruelles, mais on ne peut y parvenir si l'esprit est continuellement agité et la pensée concentrée sur l'état physique. C'est une constatation scientifique que le fait de penser continuellement à un organe tend à en troubler les fonctions. Pensez donc le moins possible à ce qui concerne vos organes sexuels. J'ai connu un homme ayant une telle frayeur des maladies de cœur qu'il tâtait son pouls à chaque instant et avait un stéthoscope à son chevet pour écouter battre son cœur, pendant la nuit. Je serai bien surprise qu'il n'ait pas réussi à troubler les fonctions de cet organe.

---

## CHAPITRE XIX

### Le vice solitaire.

Quand le système reproducteur entre en activité, il attire naturellement l'attention de la jeune fille et il lui faut faire un effort pour diriger ses pensées sur d'autres sujets.

Comme je l'ai déjà dit, la lecture des romans est très nuisible. Les descriptions de scènes de passion produisent une excitation des organes sexuels qui augmente leur activité et déränge leur fonctionnement normal. Les jeunes filles deviennent souvent plus vite femmes qu'elles ne le devraient parce que les romans, les plaisanteries de leurs compagnes sur leurs amoureux, stimulent et réveillent leur organisme sexuel. Cette excitation les conduit quelquefois à une mauvaise habitude que l'on nomme l'abus de soi-même ou le vice solitaire.

L'excitation des organes sexuels s'accompagne d'une sensation agréable qui peut être éveillée par des moyens mécaniques ou même simplement par la pensée.

Beaucoup de jeunes filles, victimes de cette dé-

sastreuse habitude, sont inconscientes de ses dangers, bien qu'elles sentent instinctivement qu'elles ont tort de s'y livrer. D'autres pensent faire moins de mal en s'excitant seulement en pensée, et ne se rendent pas compte qu'elles sont aussi coupables que celles qui se servent de leurs mains ou d'autres moyens mécaniques.

Ce vice détruit l'intelligence et la mémoire, il couvre le visage de pustules, éteint le regard, enlève les forces et peut même conduire à la folie. Il est très difficile de s'en débarrasser, et non seulement il peut durer pendant des années, mais encore devenir héréditaire.

Si vous avez appris à vous respecter vous-mêmes, vous ne tomberez pas dans un vice aussi dégradant. Mais si, par ignorance, vous vous êtes laissées entraîner, comment pourrez-vous en être délivrées ?

J'hésiterais à en dire davantage si je ne savais pas que beaucoup de jeunes filles sont victimes de ce vice par ignorance, et que beaucoup de celles qui sont tombées auraient pu être sauvées en étant instruites convenablement.

Il faut que vous sachiez que chaque fonction animale du corps s'accompagne d'une sensation agréable.

Il y a une jouissance à manger, à regarder, à se promener, à respirer les parfums, à toucher certaines choses. Non seulement nous jouissons de ces sensations en réalité, mais nous pouvons en

Jouir par la mémoire ou l'imagination. Nous pouvons nous rappeler la beauté de la rose, le parfum du muguet, la saveur de l'orange, ou nous pouvons imaginer de nouvelles combinaisons de ces jouissances. Nous éprouvons de la joie ou du chagrin quand nous lisons des descriptions vivantes, ou que nous créons nous-mêmes des scènes imaginaires dans lesquelles nous sommes actrices.

L'organisme sexuel est le siège d'une grande susceptibilité nerveuse, et l'excitation de ses nerfs procure une sensation agréable. Cette excitation peut provenir d'une initiation mécanique ou mentale. Chez les petits enfants, un défaut de propreté des organes externes peut la créer. Une irritation se produit, l'enfant essaye de s'en débarrasser en se frottant, cette friction amène une sensation agréable qui, par sa répétition, engendre la mauvaise habitude de l'abus de soi-même.

Le même résultat est obtenu parfois par la constipation, qui crée une congestion pelvienne. Quelquefois aussi des vêtements trop étroits exercent une pression sur les parties génitales et attirent l'attention de l'enfant; en essayant de diminuer cette pression en éloignant le vêtement, l'habitude peut s'installer.

D'autres fois, de tout petits vers venant du rectum peuvent s'introduire dans le vagin, et la petite fille ressent un fourmillement désagréable auquel elle essaye d'échapper en se frottant, ce qui la conduit à se servir de sa main pour se procurer une

sensation agréable. Ainsi, par beaucoup de causes qu'on aurait pu éviter, la mauvaise habitude s'acquiert. Un enfant peut aussi l'enseigner à un autre, qui ne l'aurait jamais connue autrement.

Mais de nouveaux dangers attendent la jeune fille qui approche de l'âge où l'organisme sexuel va entrer en activité. La congestion normale des parties génitales révèle la présence du sexe jusqu'alors ignorée, et, à moins qu'elle n'ait été avertie, elle peut, à cette époque, se livrer à cette funeste habitude sans en connaître les dangers.

Toutes les fonctions nécessaires à la préservation de la vie individuelle s'accomplissent avec plaisir; il en est de même de celle qui assure la continuation de l'espèce. Mais si l'émotion qu'elle éveille est agréable, elle est en même temps la plus déprimante de toutes. Nous savons que chez certains animaux la reproduction s'acquiert aux dépens de la vie des parents; et quoique chez les êtres humains l'acte procréateur ne tue pas, il déprime, et sans aucun doute exige une grande dépense de force vitale. On peut se sentir justifié de la perte d'une portion de sa propre vie quand elle doit servir à donner la vie à d'autres, mais se permettre une telle dépense de force vitale, simplement par plaisir, n'est certainement jamais excusable; on n'a pas le droit d'éveiller une émotion, même agréable, par la violation directe d'une loi naturelle.

L'émotion sexuelle n'est permise que dans le

saint mariage institué par Dieu, et la jeune fille qui se respecte comprendra, qu'aucune familiarité personnelle n'est excusable. Mais elle ne sait peut-être pas que des sensations peuvent être éveillées par l'imagination seule, et qu'elles sont aussi nuisibles moralement et physiquement que certains actes plus grossiers en apparence. Dans son ignorance, elle se permettra des représentations impures qui lui font autant de mal que les mauvaises habitudes.

Il n'y a pas longtemps, je reçus une lettre d'une jeune fille qui m'assurait que jamais, jamais elle ne se permettait de familiarités, et qui ajoutait innocemment: « Mais il ne peut être mauvais de s'imaginer le plaisir qu'on éprouverait à être embrassée par *quelqu'un* que l'on connaît, n'est-ce pas ? »

C'est justement cette idée que la pensée seule ne constitue pas le péché, qui démantèle la forteresse de la pureté et la rend si facile à démolir. Des jeunes filles qui reculeraient devant l'emploi de moyens mécaniques pour éveiller le désir sexuel, se permettent de se représenter des scènes d'amour imaginaires avec des personnages réels ou fictifs, ou se complaisent dans des peintures mentales qui éveillent la sensation spasmodique du plaisir sexuel, sans se douter qu'elles sont coupables de masturbation.

La sensation sexuelle, en elle-même, n'est pas vile, mais elle peut être avilie en pensée ou en

action. Envisagée comme elle doit l'être, elle est l'indication de la possession du plus saint des pouvoirs, celui de la perpétuation de la vie.

« La passion est l'instinct de la préservation de l'espèce, la voix du principe de la vie, le signe de la puissance créatrice. » Ces derniers mots ouvrent un magnifique champ à notre pensée.

« Puissance créatrice ! » Qu'est-ce que cela signifie ? Cette puissance est-elle limitée à la reproduction de la race ? Ne créons-nous pas, quand nous sortons une idée de notre cerveau et la dotons d'une forme visible ? On dit que Worth crée un vêtement artistique, que l'acteur crée un rôle dans une pièce, que le musicien crée l'arrangement des harmonies représentées par des signes musicaux, et l'on peut être ainsi un créateur de bien des manières différentes.

Avec le développement de l'activité de la vie sexuelle, votre développement général s'est accru et vous a donné une nouvelle énergie, une nouvelle beauté et une nouvelle puissance ; la préservation et l'usage normal de cette vie continueront à être une source de puissance.

Un auteur a dit : « Quand les signes de cette puissance créatrice viennent faire palpiter et vibrer chaque fibre, cela signifie seulement qu'on a une plus forte et plus grande capacité qu'auparavant. La jeune fille sait qu'elle peut maintenant entreprendre une œuvre plus grande que toutes celles qu'elle a faites jusqu'alors ! »

N'est il pas réconfortant de savoir que la sensation que nous croyions devoir combattre, au lieu d'être vile se trouve en réalité être le frémissement d'une impulsion divine que nous pouvons contrôler et gouverner, et dont nous pouvons nous servir dans un but noble et élevé ?

Si vous avez de telles pensées dans votre cœur, il ne sera pas nécessaire d'user de menaces pour vous préserver du vice. Je n'aurai pas besoin de vous parler de la perte de votre force physique ou de votre beauté, de votre mémoire ou de votre raison, qu'entraîneraient les mauvaises habitudes du vice solitaire, car elles ne vous tenteront pas, tout comme vous n'avez pas besoin de la menace du gendarme ou de la prison pour vous empêcher de voler, parce que l'honnêteté est le principe actif qui vous guide dans la vie.

Mais supposons que vous ayez déjà acquis cette mauvaise habitude et que vous vous rendiez compte maintenant du tort que vous vous faites : vous observez le manque d'éclat de vos yeux, le teint terne, les pustules de votre visage ; vous réalisez la perte de votre puissance nerveuse, manifestée dans vos mains froides et humides, votre mal de dos, votre lassitude, votre irritabilité, votre manque de mémoire et l'impossibilité de concentrer vos pensées. Que devez-vous faire pour vous débarrasser de ce vice et retrouver le contrôle de vous-même ? La question est sérieuse, car aucune habitude n'est plus tyrannique que la domination d'un désir

sexuel déréglé. Ses victimes combattent parfois des années, pour être ensuite reconquises par le vice. S'il n'y avait aucun autre remède que la lutte, je croirais presque le cas sans espoir.

Mais je vais vous indiquer la voie à suivre. Premièrement, il faut changer votre attitude mentale en tout ce qui concerne le sexe; vous devez le considérer comme sacré, saint, consacré à la plus haute de toutes les fonctions: celle de la procréation. Reconnaissez que, conservée et contrôlée par la raison, elle devient une source d'énergie pour l'individu. Purifiez votre esprit de toute image impure et substituez-y des pensées pures; puis mettez-vous à l'œuvre pour établir des habitudes de vie correctes quant au vêtement, à la nourriture, à l'exercice, etc. Veillez à ce qu'il n'y ait aucune cause de congestion pelvienne, comme le déplacement des intestins; ayez soin que votre peau fonctionne bien et, par-dessus tout, ayez l'esprit constamment occupé de bonnes choses.

Par la répétition fréquente de l'habitude, la victime de ce vice a prédisposé son cerveau à l'irritation que lui transmet les organes sexuels ou les représentations mentales de plaisirs sexuels. Elle doit maintenant permettre à cette partie du cerveau de se calmer, et elle doit développer d'autres centres cérébraux. Qu'elle cultive sa vue par l'observation attentive des formes, des couleurs, des grandeurs, des lieux. Qu'elle cultive son sens de l'ouïe par l'étude de différentes espèces de

sons, de tons, d'intensité, de durée, de timbres, son sens du toucher en apprenant à juger, les yeux clos, de différents matériaux, de la qualité des fibres, des degrés de température, de la rudesse ou de la douceur du contact, etc.; qu'elle devienne enfin habile dans la perception des sens. Qu'elle étudie la nature, la forme des feuilles, des nuages, des insectes, des fleurs; qu'elle observe le chant des oiseaux, les causes des phénomènes naturels, et, par-dessus tout, qu'elle s'éloigne de tout ce qui est artificiel, sentimental, émotionnant; qu'elle retienne fermement la pensée que l'énergie créatrice est symbolisée par le désir et peut être rendue digne en étant consacrée aux buts les plus nobles. Elle découvrira alors qu'elle grandit journellement dans le contrôle d'elle-même.

---

## CHAPITRE XX

**Soyez « bonnes pour vous-mêmes. »**

Je surpris, l'autre jour, les adieux que se faisaient deux hommes en se séparant. Le plus âgé, en serrant la main du plus jeune, lui dit : « Adieu, mon garçon, sois bon pour toi-même ! » Celui-ci lui répondit joyeusement : « Oh ! il n'y a pas de danger que je l'oublie ! » — Je me demandais, en regardant ce visage rayonnant, exprimant si bien la joie de vivre, si ce jeune homme serait vraiment « bon pour lui-même, » ou s'il interpréterait cette parole comme un encouragement à s'accorder toute espèce de jouissances sensuelles. C'est une grande chose que de savoir être vraiment « bon pour soi-même ; » il faut y mettre du sérieux et un brin d'idéal ! Soyez bonnes pour votre vrai vous-même, de cette vraie bonté qui voit le but dès le commencement, qui découvre la tendance dangereuse de certaines formes de plaisir, et qui réclame le privilège d'être maîtresse des sens et non leur esclave.

— Cependant, me direz-vous, vous ne pouvez attendre de jeunes filles qu'elles agissent aussi ferme-

ment et aussi sagement que des personnes d'âge mûr! Il faut que jeunesse se passe! . . .

— Certainement, vous avez besoin de gaité. Tout ce que je vous demande, c'est de comprendre ce qu'est la vraie, la bonne gaité.

J'ai vu un polisson retirer, « pour s'amuser », la chaise de quelqu'un qui allait s'asseoir, et cette piètre plaisanterie aurait pu avoir des conséquences graves.

J'ai connu des jeunes hommes qui s'imaginaient s'être bien amusés, quand ils avaient fait quelque fredaine et étaient rentrés plus ou moins ivres. Il n'y a aucune joie dans de tels actes. C'est, au contraire, une sérieuse tragédie, sans aucun élément de gaité, car elle peut entraîner la perte de la santé, de la réputation, la désolation de la famille, la possibilité du crime et même la mort.

J'ai rencontré des jeunes filles qui fumaient des cigarettes dans leurs chambres « pour s'amuser. » Elles rabaissaient leur dignité de femme, elles jouaient avec un poison; n'auraient-elles pas dû en rougir au lieu d'y trouver un amusement?

J'ai connu, enfin, des jeunes garçons et des jeunes filles qui flirtaient « pour s'amuser. » Une jeune fille, en particulier, s'efforçait de se faire aimer des jeunes gens, simplement pour avoir le plaisir de les renvoyer quand elle était fatiguée de leurs attentions. Elle appelait cela un amusement; c'était une cruauté. Dans les temps anciens, les hommes païens s'amusaient à jeter les chrétiens aux bêtes féroces pour les voir déchirer. L'amuse-

ment du flirt ressemble à celui-là, il est du même ordre. La jeune fille joue avec l'homme comme le chat avec la souris, et n'éprouve aucun remords quand elle l'abandonne, le cœur meurtri et saignant, pour s'attaquer à une nouvelle victime.

D'autres jeunes gens ne vont pas si loin, ils se permettent seulement trop de familiarité entre jeunes garçons et jeunes filles. Ils n'y attachent pas d'importance, sachant que lorsque cette intimité agréable cessera, ils n'en souffriront pas. Ils se sont, à la dérobée, permis quelques caresses, quelques baisers furtifs, mais ni les uns ni les autres n'ont pris cela au sérieux. Ce n'était qu'un amusement, quel mal y avait-il là ?

Beaucoup de jeunes filles raisonnent ainsi, et plusieurs d'entre elles passent par là sans perdre leur réputation ; elles se marient même parfois plus tard, honorablement, et deviennent des mères respectées et aimées. Mais demandez-leur alors si elles voudraient que leurs filles se conduisent de là même manière. J'ai connu une belle jeune femme qui se permettait ces familiarités avec les jeunes gens parce que, disait-elle, elle savait très bien jusqu'où elle pouvait aller. Je l'ai revue dans sa maturité alors qu'elle avait elle-même des filles, et je l'ai entendue leur dire que lorsqu'elle se souvenait des escapades de sa jeunesse, le rouge de la honte lui montait au front, et qu'elle se disait, dans une angoisse extrême : « Pourvu que mes filles ne fassent pas comme moi ! »

Ce qui était un amusement pour sa jeunesse était devenu la honte de son âge mûr, et elle frémissait à la pensée que ses propres enfants pourraient s'amuser ainsi.

La joie doit être joie par anticipation, joie dans la réalité, joie pour le souvenir, et joie encore dans la répétition du même amusement à travers les générations. Si elle ne l'est pas dans chacune de ces circonstances, c'est qu'elle n'est pas la vraie joie.

J'aime à voir les jeunes gens pleins d'entrain; j'aime entendre leurs gais éclats de rire, contempler leurs joyeuses escapades, mais je n'aime pas les voir rire des souffrances des autres, ou jouer avec des dangers de toutes sortes. Par-dessus tout, je redoute de les voir jouer avec le feu d'une passion physique.

Plus d'une jeune fille qui, aujourd'hui, a perdu son honneur, n'avait, en commençant, aucune idée de s'engager dans une mauvaise voie. Elle voulait seulement s'amuser. Elle était jolie, attrayante et admirée. Les jeunes gens la courtoisaient, et quand ils lui prenaient la main ou lui passaient le bras autour de la taille, elle acceptait cela comme un hommage à ses charmes. Elle ne voyait pas que ce n'était que leur égoïsme qui les faisait agir ainsi, le désir de ressentir une jouissance physique par le contact avec sa personne. Elle aurait été humiliée si elle s'en était rendu compte. Il me semble que les jeunes filles devraient comprendre les mobiles

qui poussent les jeunes garçons à ces familiarités peu convenables.

Le jeune homme peut dire le contraire à la jeune fille, mais il sait très bien ce qu'il fait, et, en même temps qu'il recherche la jouissance, il perd le respect qu'il lui doit, parce qu'elle a accepté ses avances. Elle pense sans doute que ce sont de doux secrets entre elle et lui, mais si elle l'entendait parler d'elle à ses amis! Je surpris un jour les confidences que des jeunes gens se faisaient dans un train; ils étaient bien habillés et avaient l'apparence extérieure de jeunes gens comme il faut; ils parlaient à voix basse, et je me demandais ce que Jenny, Clara et Eléonore, dont j'entendais constamment prononcer les noms, éprouveraient en les entendant parler d'elles comme « d'une jolie petite chose à serrer dans ses bras, » ou « d'une fille qui sait bien embrasser! »

Croyez-vous que ces jeunes gens auraient parlé ainsi s'ils avaient respecté ces jeunes filles? Ils auraient pu dire: « Ce sont de gentilles filles, » mais, dans leur for intérieur, ils les auraient admirées et respectées.

— Mais comment une jeune fille doit-elle se conduire? me demande l'une de vous. Si elle est réservée, elle n'attirera pas l'attention; il faut qu'elle ait une certaine liberté d'allure, pour que les jeunes gens prennent garde à elle!

Croyez-vous vraiment cela? Alors laissez-moi vous raconter les confidences que des jeunes gens

m'ont faites. L'un m'a dit : « Oh ! il faut bien que nous soyons familiers avec les jeunes filles. Elles se veulent toutes, et seraient offensées si nous étions simplement aimables, sans nous permettre quelques familiarités. » Auriez-vous supposé que des jeunes gens pussent parler ainsi ? Et quand on le leur reproche, ils disent : « Mais toutes les jeunes filles le permettent, il ne peut donc y avoir aucun mal à cela, » tandis qu'entre eux ils se moquent de leur crédulité et les accusent de faire les avances suffisantes pour que les jeunes gens puissent prendre quelques « innocentes libertés » à leur égard et dans le but de leur plaire.

Un jeune homme peut vous assurer qu'il ne vous en respecte pas moins parce que vous lui permettez de prendre votre main et de vous embrasser en partant, mais il sait que cela n'est pas vrai, et il en conviendra avec ses amis.

Les jeunes filles devraient savoir que les jeunes gens préfèrent ce qui leur donne le plus de peine à conquérir, et qu'ils respectent celles qui les tiennent à distance. Beaucoup d'entre eux seraient heureux d'être respectueusement aimables, mais les jeunes filles recherchent trop souvent leurs caresses dans la crainte qu'ils ne les remarquent pas si elles restent réservées. Il faut qu'elles se rendent compte qu'en agissant ainsi elles placent de terribles tentations sur le chemin des jeunes hommes. J'ai parlé de ces choses avec plusieurs jeunes gens dignes de confiance, et j'ai été étonnée des malen-

tendus qui règnent, entre eux et les jeunes filles, sur la conduite à tenir quand ils sont ensemble.

Les jeunes personnes qui permettent trop de familiarité aux jeunes gens ne se rendent sans doute pas compte de ce qu'elles font, mais je crois que chaque jeune fille doit apprendre à connaître assez la nature humaine pour savoir qu'elle joue avec un feu dangereux, quand elle permet des caresses et des familiarités déplacées. Elle devrait savoir que si elle se tient, elle-même, en dehors d'actions répréhensibles, tout en permettant ces privautés, elle peut cependant être directement responsable, en éveillant chez le jeune homme des passions qu'il ira satisfaire avec des femmes dissolues; il perdra ainsi son honneur et sa pureté, parce qu'une jeune fille qui se dit vertueuse l'aura induit en tentation. Est-elle réellement plus honorable que les femmes perdues? Elle peut s'indigner quand on lui montre les résultats de sa conduite imprudente, parce qu'elle n'avait, en réalité, aucune mauvaise intention, mais elle devrait rougir que son acquiescement ait donné au jeune homme le droit de penser à elle avec une familiarité toujours plus grande.

Les jeunes filles ont une grande responsabilité morale quant à la conduite des jeunes gens, et celles qui se respectent se garderont non seulement du danger des attouchements, mais d'une trop grande liberté de pensées.

Il suffit d'une tenue négligée, d'une toilette quelque peu risquée, laissant deviner ce qu'elle

devrait voiler, pour qu'une jeune fille donne une certaine direction aux pensées de ceux qui la regardent. Par cela même, elle trahit son désir d'être vue et admirée.

Par son attitude, ses gestes, ses regards même, une jeune fille peut inspirer à l'homme qui la regarde des pensées qui le conduiront à des actes répréhensibles. « J'ai peur de cette jeune fille, » disait un jeune homme qui voulait rester pur; « elle ne s'en rend pas compte peut-être, mais sa manière d'être me donne une terrible envie de la prendre dans mes bras. Je suis obligé de m'éloigner d'elle, de crainte de succomber à la tentation! »

La jeune fille aurait peut-être été flattée, ou indignée, d'une telle déclaration, mais n'aurait-elle éprouvé aucun remords si ce même homme, poussé à bout par sa coquetterie, avait fait sa proie d'une autre jeune fille plus ignorante ou moins avisée qu'elle-même ?

Vous me direz que les hommes doivent se dominer. Sans doute, ils le devraient; nous ne voulons pas diminuer le blâme qu'ils méritent, mais la jeune fille qui place des tentations sur leur chemin est coupable, même si elle n'y succombe pas elle-même.

La femme doit être la sauvegarde et non la perdition de l'homme; elle peut aussi bien le protéger que lui la protège. J'entendis une personne éminente dire que la femme était le protecteur moral de l'homme, et l'homme le protecteur phy-

sique de la femme; je dis que ce n'est qu'à moitié vrai. L'homme peut aussi être le protecteur moral de la femme, et celle-ci le protecteur physique de l'homme. Si elle connaît sa puissance, elle peut, par sa conduite sage, modeste, lui rendre les pensées impures impossibles en sa présence.

Ruskin a dit: « L'armure du chevalier devait être bouclée par la dame de ses pensées; ce n'était pas là un pur caprice chevaleresque. C'est le type d'une vérité éternelle: L'armure morale d'un homme n'est jamais solidement placée sur son cœur tant qu'une main de femme ne l'a pas attachée, et ce n'est que lorsqu'elle ne la fixe pas fermement que l'honneur de l'homme risque de sombrer! »

---

## CHAPITRE XXI

### Amitié entre jeunes filles et jeunes gens.

Vous aimeriez savoir, chères lectrices, si je ne crois pas à une relation intermédiaire entre la simple camaraderie et l'amour — une relation plus intime que l'une, et moins tendre que l'autre — et vous me demandez : Un jeune homme et une jeune fille ne peuvent-ils pas être de vrais et fidèles amis ?

Examinons d'abord ensemble ce qu'est l'amitié. J'appelle mon ami quelqu'un qui croit en moi, qui attend beaucoup de moi, qui m'encourage à faire un bon usage de ce que je possède et de ce que je suis, qui reconnaît mes qualités et m'avertit de mes défauts, qui se confie en mon honneur.

Vous acceptez cette définition et vous trouvez qu'elle peut parfaitement s'appliquer à l'amitié entre un jeune homme et une jeune fille. Je le crois aussi, mais je voudrais faire encore quelques constatations avant que nous discussions ce point-là.

Je crois que les vrais amis de la jeune fille sont ses parents et que sa meilleure confidente est sa

mère. Elle peut lui parler d'elle-même sans aucune réserve, ainsi que des affaires de la famille. Avec une amie en dehors du cercle de famille, il ne serait pas sage de discuter ces affaires-là, car il peut survenir une brouille dans une telle amitié et les secrets peuvent être trahis. J'ai lu le récit d'un cas semblable. Une jeune fille avait confié à une amie certaines choses qui atteignaient l'honneur de sa famille, et, quand cette amitié se brisa, le secret fut trahi, à la honte de la jeune fille qui avait inconsidérément fait des confidences.

Le vrai honneur devrait interdire la trahison d'un secret, même après la rupture d'une amitié, mais toutes les personnes n'ont pas cet idéal élevé de l'honneur. Lorsqu'une jeune fille aime à parler librement d'elle-même, qu'elle choisisse sa mère pour seule confidente ; elle ne courra aucun danger, car une mère ne sera jamais tentée de révéler ce qui pourrait faire du tort à son enfant. Nulle part, dans son ignorance, la jeune fille ne trouvera une sympathie aussi sincère que celle de l'amour maternel.

— Mais toutes les mères ne sont pas sympathiques, me direz-vous. Elles se servent quelquefois des confidences de leurs filles pour les mettre mal à l'aise.

S'il en est ainsi, que ce soit une leçon pour vous et préparez vous à être une mère sage, affectueuse, tendre, et une sûre confidente pour votre fille, car vous aimeriez, n'est-ce pas, qu'elle n'ait pas d'amie plus intime que vous ?

Cependant je crois que les mères devraient reconnaître l'individualité de leurs filles et gagner plutôt qu'exiger leur confiance. Il nous est difficile, à nous mères, d'admettre que notre fille est une individualité aussi distincte de la nôtre que celle de la fille de notre voisin, et que nous n'avons aucun droit de l'opprimer, aucun droit d'exiger qu'elle nous aime. Nous avons le droit de sympathiser avec elle, de la conseiller, de diriger sa conduite aussi longtemps qu'elle demeure près de nous. mais nous devons nous souvenir qu'elle est responsable de sa propre vie, qu'elle doit faire ses propres expériences et apprendre ses propres leçons. Notre amour le plus profond ne peut que nous rendre capables de l'aider à prendre de sages décisions, à penser justement et à agir droitement. Voilà l'amitié que je souhaite entre mère et fille, quelque chose de très profond et de très vrai, quelque chose de plus que des caresses, des cajoleries ou de l'indulgence.

J'aimerais moins de démonstrations extérieures, et plus de vraie et profonde tendresse. Je crois que souvent les démonstrations extérieures prennent la place de la vraie affection. Je connais des jeunes filles qui embrassent et caressent leur mère, et qui cependant ne lui confient jamais leurs secrets intimes. Moins de baisers et plus de confiance satisferaient bien mieux le cœur de la mère. Je crois que, même dans la famille, un baiser ne doit jamais devenir une chose conventionnelle ; il doit toujours

avoir une signification. J'aimerais mieux que ma fille ne m'embrasse qu'une fois par semaine, avec le désir spontané d'exprimer ainsi son amour pour moi, que de m'embrasser par habitude le matin, à midi et le soir.

Nous ne devrions jamais forcer nos enfants à accepter nos baisers, mais, reconnaissant leur individualité, les laisser libres de les chercher ou de les refuser.

Après l'amitié entre enfants et parents, doit venir l'amitié entre frères et sœurs. Nous criions au miracle quand les membres d'une même famille semblent s'aimer réellement, et cependant les liens de la famille devraient être les plus forts de tous. Pourquoi n'y aurait-il pas une douce intimité entre deux sœurs dont la vie et les intérêts sont si intimement unis ? Pourquoi le lien entre frère et sœur ne serait-il pas indissoluble ?

Un jeune garçon et une jeune fille, enfants des mêmes parents, élevés dans le même *home*, devraient être les meilleurs amis du monde. Leur amitié ne court pas le danger de la mésintelligence et des malentendus. Elle ne court pas non plus celui d'un sentiment de jalousie qui peut s'élever entre sœurs. Il semble que ce soit la meilleure camaraderie possible entre jeunes gens.

Une sœur ne doit pas être pour son frère simplement une aide pour lui nouer sa cravate ou lui boutonner ses gants, pour le gâter et le cajoler, mais elle doit être celle dont il ne voudrait pas encourir

la désapprobation. Un frère ne doit pas être simplement le commissionnaire de sa sœur, son aide dans maintes circonstances, quelqu'un à taquiner ou à gronder quand tout ne va pas comme elle l'entend.

Je voudrais que l'affection entre frère et sœur se manifestât par une tendance à s'entr'aider en toutes circonstances, mais de manière à faire ressortir la confiance qu'ils ont l'un dans l'autre. Elle devrait se manifester par des paroles aimables, par des actions utiles, par le regard, le son de la voix, la sympathie du cœur, qui stimule les nobles actions, par tout ce qui fortifie et élève; et si les caresses sont rares, l'affection se traduira cependant par de meilleures manifestations qui ennobleront celui qui les recevra.

Un jeune homme me demandait un jour si je croyais que des jeunes gens qui n'étaient pas frères et sœurs pouvaient cependant se traiter comme tels. Je répliquai que cela dépendait des rapports existant entre frères et sœurs. J'ai vu des sœurs traiter leurs frères d'une manière qui n'aurait certainement pas plu à d'autres jeunes gens; elles trouvaient sans cesse à redire à leur conduite, se moquaient d'eux, etc. J'ai vu de jeunes garçons prendre plaisir à tourmenter leurs sœurs, à les ennuyer et à les taquiner continuellement. Je présume que si un semblable jeune homme proposait à une jeune fille d'être son frère, elle ne le voudrait pas. Certains jeunes gens aiment à se tromper eux-

mêmes, et ils pensent qu'en se nommant frère et sœur ils justifient le baiser qu'ils se donnent ou la jouissance qu'ils éprouvent à être ensemble. Le subterfuge est trop transparent et il n'en impose à personne.

L'amitié platonique — c'est-à-dire l'amitié entre hommes et femmes, sans élément d'amour physique — est rare, plus rare vraiment qu'elle ne devrait l'être. Elle est difficile à conserver à cause de la tentation de s'accorder quelques familiarités qui abaissent immédiatement son niveau moral. Hommes et femmes devraient être de vrais amis, s'encourageant les uns les autres à poursuivre de nobles buts, mais ceci ne peut se produire quand la sentimentalité intervient.

Une jeune fille peut penser qu'elle a agi en sœur quand elle a répondu au besoin de sympathie d'un jeune homme, quand elle l'a consolé en lui tenant la main ou en lui caressant les cheveux, comme on console un bébé; lui-même peut s'en aller réconforté, mais son être moral n'a pas été renforcé, il n'a pas été rendu plus apte à agir et à être énergique.

Supposons qu'elle l'ait écouté avec intérêt et que, sans lui prendre la main, elle lui ait dit: « Vous êtes un homme, un fils de Roi. Vous êtes fort pour supporter, brave pour agir. Les obstacles surmontés conduisent à une nouvelle victoire, les fardeaux courageusement portés augmentent la force. Je crois en vous, » — et qu'alors, avec une forte,

ferme — j'allais presque dire virile — poignée de main elle l'ait congédié, ne serait-il pas parti stimulé, encouragé, au lieu d'être simplement consolé? De cette façon-là, une jeune fille peut traiter un jeune homme comme un frère. Elle peut lui indiquer ses défauts avec bonté, prêter une oreille attentive à ses rêves, ses ambitions, ses aspirations, et l'encourager par son approbation, le stimuler par une douce raillerie ou l'égayer par un aimable enjouement; mais elle reste maîtresse de sa personne et lui fait comprendre qu'il y a des limites qu'il ne doit pas franchir. Etre une telle amie est digne de l'ambition d'une jeune fille; elle prouvera mieux ainsi ses qualités féminines qu'en essayant de gagner l'amour passionné d'un jeune homme.

Quand le monde acceptera un genre de vie plus élevé et croira que les relations entre hommes et femmes ne sont pas nécessairement fondées sur l'attraction physique, alors de telles amitiés seront possibles. La terre ne peut pas nous offrir de plus agréable perspective que le moment où hommes et femmes, se connaissant comme des êtres intelligents et divins, abandonneront la sentimentalité et la sensualité pour s'élever jusqu'à une noble et franche amitié.

## CHAPITRE XXII

### Amitié entre jeunes filles.

Vous pensez sans doute que je ne saurais découvrir d'inconvénient à l'amitié entre jeunes filles; vous estimez qu'elle est toujours bienfaisante et sans danger. Je ne suis pas de votre avis, et je fais des réserves, même pour ce genre d'amitié.

Les jeunes filles ont, à certains moments de leur existence, une nature débordante et des attachements exagérés pour leurs amies. Elles marchent les bras enlacés, s'appuient l'une contre l'autre et restent assises la main dans la main pendant des heures. Elles se caressent et s'embrassent jusqu'à ce que les spectateurs en aient presque la nausée, puis, au bout de quelques semaines peut-être, elles ne se parlent plus et vont prodiguer leurs caresses à une autre amie. De telles amitiés sont non seulement stupides, mais dangereuses. Elles énervent l'âme par leur fade sentimentalité; elles peuvent même avoir des conséquences déplorables, quand elles dégénèrent, comme cela arrive parfois, en une sorte de passion malsaine.

Quand des jeunes filles s'aiment comme de stupides amoureux, et sont absolument malheureuses lorsqu'elles sont séparées, leur état devient maladif et doit être traité comme tel. Il y a là une sorte de perversion des instincts naturels qui nécessite une prompte et énergique intervention.

Je voudrais les amitiés entre jeunes filles moins sentimentales, plus viriles. Deux jeunes hommes qui s'aiment ne passent pas leur temps à s'appuyer l'un contre l'autre, à s'embrasser et à pleurer lorsqu'ils sont séparés. Ils ont confiance l'un dans l'autre, et ils se parlent librement, mais l'expression de leur tendresse mutuelle ne se traduit que par une cordiale poignée de mains et l'appellation peu sentimentale de : « Cher vieux type ! »

J'admire de telles amitiés. Elles ont tant de valeur et sont si peu exigeantes ! La confiance en l'affection mutuelle est parfaite, sans qu'on ait besoin de se le dire à chaque instant.

C'est la plus grande preuve d'amitié que de pouvoir croire ainsi en son ami dans toutes les circonstances. J'ai une amie que je ne vois pas, parfois, pendant une année, mais je suis sûre d'elle, et je sais que je pourrais faire appel à son affection où lui demander de me rendre service à n'importe quel moment, sans risquer d'être mal reçue. Je pourrais ne jamais la revoir ici-bas, ne plus entendre parler d'elle, mais je douterais plus vite que le soleil se lève demain, que de son affection. Nous n'avons pas besoin de paroles, de caresses, ni

même d'actes, pour nous aimer. Nous sommes toutes deux très occupées, nos devoirs journaliers nous absorbent; cependant nous savons que nous nous aimons, et nous espérons fermement que dans la vie à venir nous trouverons enfin le temps d'échanger nos pensées. Ici-bas, d'autres intérêts que notre intérêt personnel nous réclament, et nous travaillons, réjouies par la pensée que le temps ne peut détruire les liens qui nous unissent, car l'amour vrai est éternel.

Le charme d'une semblable amitié réside en ce qu'elle n'exige rien. J'avais une amie d'école qui pensait que, parce qu'elle était mon amie, je devais lui dire tout ce qui me concernait. Elle était offensée si je recevais une lettre sans la lui lire, ou si j'allais à une invitation sans la prévenir. Son amitié était un fardeau, parce qu'elle était trop exigeante. Et, après tout, était-ce une vraie amitié? Ne s'aimait-elle pas plutôt que moi? Trop de personnes s'imaginent que, parce qu'elles réclament de l'amour, elles sont affectueuses et désintéressées! Il est naturel d'avoir besoin d'affection, mais ce besoin poussé trop loin devient de l'égoïsme.

Désirer être aimée signifie ordinairement réclamer quelqu'un qui vous protège, qui satisfait vos besoins, vos aspirations. Désirer aimer est plus noble, car le véritable amour consiste dans le don de soi-même. Dieu a tant aimé le monde qu'il s'est donné dans la personne de son Fils. Christ nous

a aimés et s'est donné lui-même pour nous. Pour aimer vraiment, noblement, il faut se donner. Cela ne signifie pas qu'il faille donner le temps qui est nécessaire à notre vrai bien, la force que nous devons réserver à un meilleur but, ni qu'il faille céder sur les principes, la pureté ou l'honneur; mais il, faut donner ce qui enrichit à la fois celui qui donne et celui qui reçoit, ce qui ennoblit, élève encourage et fortifie, et ne laisse jamais ni chagrin, ni regret. La vraie manière de se donner est parfois de refuser ce qui est mauvais pour celui qui demande. Aimez donc sagement, et vous vous donnerez sagement.

## CHAPITRE XXIII

### Exercices de gymnastique médicale.

Beaucoup de jeunes filles ont des déviations de la colonne vertébrale, les épaules saillantes, le dos ou les chevilles faibles; d'autres souffrent du déplacement de l'estomac, des intestins, des organes pelviens, de la constipation ou d'une mauvaise circulation du sang; je crois donc utile d'indiquer ici quelques exercices de gymnastique qui pourront remédier à ces inconvénients.

Il faut graduer ces exercices, accroître peu à peu leur fréquence et leur vigueur à mesure que la force augmente; les faire cinq fois par jour la première semaine, huit fois la seconde et ainsi de suite.

*Ne vous exercez jamais dans des vêtements étroits ou avec un corset, et ne vous exercez pas jusqu'à la fatigue.*

#### POUR COMBATTRE UNE LÉGÈRE DÉVIATION.

1° Si c'est l'épaule droite qui est plus basse que l'autre, placez les mains sur les hanches ou derrière la nuque et penchez-vous lentement du côté gauche.

Faites le mouvement en sens contraire si c'est l'épaule gauche qui est la plus basse.

2° Elevez vos bras au-dessus de votre tête et penchez lentement le corps en avant, en essayant de toucher le sol sans plier les genoux, puis relevez-vous lentement.

**POUR COMBATTRE LES ÉPAULES SAILLANTES.**

Ne croisez jamais les bras.

Tout mouvement qui fait croiser les mains derrière le dos est bon.

Lancez rapidement les coudes en arrière.

Prenez un poids dans chaque main et amenez ces poids derrière votre dos sans fléchir les bras.

Tenez-vous dans une attitude correcte (voir page 105), la tête d'aplomb sur la colonne vertébrale, la poitrine élevée, la partie postérieure du corps rejetée en arrière, le poids du corps sur la pointe des pieds et non sur les talons.

Les exercices destinés à fortifier les muscles du tronc aideront à se maintenir dans l'attitude correcte et à combattre les épaules saillantes.

**POUR FORTIFIER LES DOS FAIBLES.**

1° Prenez un poids léger dans chaque main. Placez ces poids sur le sol devant vous. Ecartez vos pieds de vingt centimètres et respirez trois fois lentement et profondément. Inclinez-vous et prenez les poids, puis redressez-vous jusqu'à ce que vos mains soient à vos côtés. Inclinez-vous de nouveau

en avant et replacez les poids sur le sol. Répétez cinq fois cet exercice.

2<sup>o</sup> Joignez vos mains sur la nuque et penchez-vous lentement en avant, jusqu'à ce que la tête soit à la hauteur de la ceinture. Comptez jusqu'à dix et relevez-vous. Répétez cet exercice.

3<sup>o</sup> Penchez le corps en arrière, en avant et de chaque côté.

4<sup>o</sup> Placez votre bras droit sur votre tête de façon à ce que votre main touche votre oreille gauche. Tenez le menton haut. Respirez lentement et profondément pendant que vous faites le tour de la chambre. Faites de même en plaçant le bras gauche sur votre tête. Augmentez graduellement le longueur de votre promenade.

5<sup>o</sup> Le jeu du tennis est un bon exercice pour fortifier le torse.

6<sup>o</sup> Portez un poids sur une épaule et ensuite sur l'autre.

7<sup>o</sup> Courez sur les orteils.

8<sup>o</sup> Sautez à cloche-pied.

POUR FORTIFIER ET DÉVELOPPER LA POITRINE

1<sup>o</sup> Maintenez-vous dans une attitude correcte.

2<sup>o</sup> Levez et abaissez les bras en avant, en haut, en arrière, sans plier les coudes.

3<sup>o</sup> Couchez-vous sur le sol, étendez les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce qu'ils touchent le sol. Respirez profondément et retenez l'air dans vos poumons, puis amenez les bras au-dessus de la

tête aussi haut que possible sans plier les coudes. Reposez-vous et répétez trois fois cet exercice.

4<sup>o</sup> Tenez le menton aussi élevé que possible. Levez les bras de côté aussi haut que vous le pouvez. Respirez profondément et gardez l'air dans vos poumons. Puis, sans laisser échapper l'air et sans plier les coudes, ramenez vos mains en bas vivement. Répétez l'exercice. Tenez le menton élevé.

POUR FORTIFIER LES MUSCLES ABDOMINAUX.

1<sup>o</sup> Tenez le menton haut.

2<sup>o</sup> Respirez lentement et profondément.

3<sup>o</sup> Levez le genou droit jusqu'à ce que le pied soit à trente centimètres au-dessus du sol.

4<sup>o</sup> Faites un petit saut sur le pied gauche, levez-le rapidement au-dessus du sol en même temps que vous ramènerez le pied droit sur le sol en appuyant sur la plante du pied et non sur le talon.

5<sup>o</sup> Sautez sur le pied droit et abaissez le gauche. Répétez cinq fois.

6<sup>o</sup> Croisez les bras derrière le dos. Tenez le menton haut. Respirez lentement et profondément. Ne courbez pas les genoux. Levez le pied gauche en avant tandis que vous comptez jusqu'à cinq.

7<sup>o</sup> Abaissez le pied gauche et élevez le droit de la même manière. Répétez quatre fois. Tenez les épaules en arrière et abaissées pendant que vous faites cet exercice. Tenez la pointe du pied abaissée et en dehors.

8° Couchez-vous sur le dos. Tenez les pieds fixés au sol et asseyez-vous. Recouchez-vous lentement; répétez trois fois.

9° Courez en levant vos pieds très haut.

10° Tenez-vous debout, le menton haut, les mains sur les hanches. Respirez profondément et lentement. Avancez le pied gauche à vingt centimètres en avant du droit. Fléchissez la tête en arrière, lentement, aussi bas que possible. Tenez-la ainsi pendant que vous comptez jusqu'à cinq. Relevez-la; répétez cinq fois.

11° Placez les mains contre la paroi devant vous, aussi haut que possible, les pieds à une distance de soixante centimètres de la paroi, tenez les bras tendus. Elevez votre menton jusqu'à ce que votre visage soit en face du plafond et restez ainsi. Respirez profondément et gardez l'air dans vos poumons. Fléchissez les coudes et laissez votre corps se pencher en avant jusqu'à ce que votre poitrine touche le mur; tenez le corps et les jambes raides. Raidissez vos coudes pour redresser le corps. Maintenez vos talons sur le sol, vos mains contre la paroi, les yeux regardant le plafond. Répétez cinq fois.

12° Couchez-vous sur le sol, étendez les bras au-dessus de la tête jusqu'à ce que les mains touchent le sol. Fermez les poings. Respirez profondément et retenez l'air. Puis, élevez les bras lentement en tenant les poings fermés et abaissez-les sur les côtés en élevant, en même temps, la tête au-

dessus du sol. Relevez les bras, étendez-les sur le sol au-dessus de la tête en la laissant retomber sur le sol et respirez profondément.

**POUR FACILITER LE RETOUR D'ORGANES DÉPLACÉS  
À LEUR POSITION NORMALE.**

1<sup>o</sup> Couchez-vous sur le dos, sur une surface plane et dure. Remontez les pieds contre le corps. Elevez la partie inférieure du corps jusqu'à ce qu'il soit supporté par les pieds et les épaules. Restez dans cette position aussi longtemps que vous le pouvez sans fatigue. Reprenez lentement la première position. Reposez-vous quelques instants. Recommencez. Continuez pendant vingt à trente minutes selon vos forces.

2<sup>o</sup> Couchez-vous sur le ventre. Elevez les hanches autant que possible en supportant le corps sur les pointes des pieds et les coudes.

3<sup>o</sup> Glissez-vous hors du lit, la tête la première et la visage en bas, jusqu'à ce que la tête repose sur le sol, tandis que les jambes et les pieds restent dans le lit. Quand vous serez fatiguée de cette attitude, glissez entièrement sur le sol, tournez-vous sur le dos et placez votre bandage.

---

## CHAPITRE XXIV

### Récréations et jeux.

#### LA MARCHE

Il est bon d'avoir constamment présent à la mémoire que tout exercice, même la marche à plat, ne peut faire aucun bien, s'il est pris avec des vêtements qui compriment le corps; et comme l'exercice est la loi du développement des muscles, la seule chose à faire est de s'habiller de telle façon que chaque muscle puisse se mouvoir librement. La marche, pour être bienfaisante, doit avoir un but agréable et être un peu rapide. La longueur de la promenade sera proportionnée à la force de la jeune fille, courte pour commencer, elle s'allongera à mesure que les forces augmenteront. L'attitude correcte devra être maintenue, et la promenade ne sera pas prolongée jusqu'à la fatigue.

Marcher lentement de l'école à la maison, en portant des livres et en causant avec des compagnes, ne constitue pas un exercice de marche, car cela n'active pas la respiration, ne développe pas la poitrine et ne fortifie pas les membres.

## LA COURSE

Cet exercice est excellent lorsqu'il est pratiqué dans des vêtements appropriés. Les robes trop longues causent de la gêne. L'exercice de la course réclame la respiration profonde qui développe la poitrine. Si elle est trop violente ou trop longtemps prolongée, la course peut amener des troubles du cœur ou des poumons. Le conseil d'un médecin est nécessaire à ceux qui ont ces organes faibles.

## L'ÉQUITATION

L'équitation est un exercice assez violent qui serait bon, si les femmes le prenaient dans une position normale : leur selle est défectueuse à cet égard. Cet exercice ne peut être recommandé à celles qui ont une tendance à la déviation latérale de l'épine dorsale, qui ont le dos faible ou un déplacement des organes internes. Harvey conseille d'apprendre à monter des deux côtés du cheval afin de mettre en jeu les muscles opposés et contrebalancer l'incurvation que les médecins constatent et attribuent à l'équitation. Si cela est vrai, pourquoi ne pas adopter la manière de monter des hommes ? J'ai eu l'occasion de constater qu'une jeune fille placée ainsi sur son cheval a une attitude plus agréable à voir que celle qu'exige la selle de dame. Les médecins affirment que l'équitation tend à produire les dos ronds ; il est évident que, puisque l'effort musculaire porte surtout sur cette

partie du corps, cet exercice n'est pas salutaire aux dos faibles.

#### PATINAGE

Le patinage est un exercice délicieux, fortifiant, si on le pratique avec discernement. Il active la circulation, favorise la digestion, exerce un grand nombre de muscles des jambes et du tronc, fortifie les chevilles et les nerfs. Il ne peut être nuisible que si les vêtements ne sont pas assez amples ou si l'on dépasse la limite de ses forces. Il faut éviter de se refroidir en restant assise pendant qu'on a chaud ou en rentrant fatiguée. Une jeune fille raisonnable, convenablement habillée, peut sans danger aucun s'adonner à ce sport.

Il faut le pratiquer graduellement, en commençant à l'ouverture de la saison de patinage, et s'en abstenir si les organes internes sont déplacés.

#### CANOTAGE

Ramer est un exercice qui développe la partie supérieure du dos et les épaules; il demande à être complété par des exercices mettant en jeu les muscles antérieurs du tronc et de la poitrine.

#### CYCLISME

Les dangers du cyclisme résident principalement dans le manque de jugement. On se fait du mal en pédalant plus longtemps et plus vite que les forces ne le permettent. Le vêtement doit laisser la liberté complète des mouvements, la robe être assez courte

pour éviter de gêner, la selle proportionnée au poids et à la taille de la personne. La jeune fille doit apprendre à se bien tenir et à répartir son poids de telle façon que le corps ne repose pas entièrement sur le périnée, ce qui pourrait amener une irritation du rectum et d'autres organes.

La jeune fille doit s'asseoir sur les muscles fessiers et se pencher un peu en avant pour permettre au poids du corps de se répartir entre le guidon, les pédales et la selle. Cette attitude légèrement inclinée maintient la position normale des organes internes et empêche les intestins de peser sur les organes pelviens.

Une jeune fille dans les conditions normales, qui sait être raisonnable dans la durée de l'exercice, s'en abstenir pendant les deux ou trois premiers jours de la menstruation et se bien tenir sur sa machine, peut jouir de ce sport.

Quant à celle qui n'est pas en parfaite santé, elle fera bien de consulter un médecin avant de s'y livrer.

#### TENNIS

Ce jeu réclame une grande activité, et par conséquent une entière liberté de mouvements. Toute compression exercée par les vêtements sera nuisible.

On a objecté que cet exercice, ne développant les muscles que d'un seul côté du corps, peut, si on s'y livre fréquemment, avoir des résultats néfastes pour l'épine dorsale.

## NATATION

La natation n'est pas seulement un exercice salubre, mais elle nous met à même, en certaines occasions, de sauver notre vie ou celle de notre prochain. Il n'y a aucune raison d'empêcher les jeunes filles de s'y livrer. Plus jeunes elles commenceront, plus vite elles apprendront. Il ne faut pas prendre cet exercice pendant la menstruation, ni immédiatement après avoir mangé.

## SAUT A LA CORDE

Il y a des préventions contre cet exercice. Elles proviennent du fait qu'on peut l'exagérer, et aussi du préjugé populaire que le saut à la corde est mauvais pour les jeunes filles.

Si elles sont convenablement habillées, si leurs muscles ont été graduellement développés et si elles n'outrepassent pas leurs forces, il n'y a aucun danger pour elles à s'adonner à ce jeu. Cet exercice fortifie admirablement une grande variété de muscles, ceux des jambes, du dos, de l'abdomen et de la nuque; il fortifie aussi les dos faibles, les genoux; les articulations du pied, il tend à corriger les pieds plats; il active la circulation et la respiration et favorise la digestion. Pratiqué au grand air, il est une des formes d'exercice les plus parfaites. Le bon sens dira qu'il ne faut pas le pratiquer lorsque les organes pelviens sont rendus lourds par la congestion menstruelle.

## DANSE

La danse, en elle-même, peut être considérée comme un exercice agréable et salutaire. Elle développe la grâce et la force musculaire, active la circulation et la respiration et égaye par son rythme. On voudrait pouvoir la recommander. Mais quand on considère les heures tardives auxquelles on s'y livre, les salles surchauffées, la promiscuité des sexes, les soupers tardifs et malsains, les vêtements décolletés, les dangers de refroidissement, la trop grande liberté d'attitudes immodestes que laissent nos danses à deux, on ne peut recommander un exercice qui présente autant d'inconvénients.

Si on pouvait danser de jour, en plein air, avec des amis de la famille, dans une toilette convenable, des danses qui ne soient pas nos danses tournantes, mais des danses à figures, comme le quadrille, le cotillon, etc., il n'y aurait plus rien à blâmer. Mais les jeunes gens penseraient sans doute que la danse, ainsi pratiquée, n'aurait plus pour eux le même attrait.

## JEUX DE CARTES

J'aurai peu de chose à dire en faveur de cet amusement. Il ne constitue pas un exercice physique, et contribue plutôt à entretenir les mauvaises attitudes auxquelles beaucoup de personnes sont condamnées pendant la journée.

Ce jeu ne développe pas ; il stimule les rivalités que saint Paul énumère parmi les choses à éviter,

et quoiqu'un jeu de cartes, en lui-même, ne soit pas mauvais, on peut en faire un usage désastreux pour la moralité et la droiture.

La jeune fille qui respecte son intelligence et son caractère moral trouvera peu de charme à manipuler des cartes dans le but d'obtenir un succès momentané sur une autre personne, tout en risquant d'éveiller en celle-ci des sentiments malveillants.

Il faut cependant faire une exception pour la jeune fille qui jouerait parfois aux cartes dans le but de distraire des personnes âgées.

#### THÉÂTRE

Il est naturel que nous ayons du plaisir à voir représenter par des acteurs habiles des scènes palpitantes de la vie humaine : c'est pour cela que beaucoup de personnes honorables ont l'espoir que la scène sera purifiée et deviendra tôt ou tard une école de morale.

Certaines leçons de la vie représentées sous la forme concrète et intéressante d'une pièce de théâtre peuvent influencer fortement les jeunes et les inexpérimentés. Mais que cela puisse avoir lieu ne signifie pas que cela ait lieu, l'expérience nous prouve le contraire.

Le spectacle moderne se plaît à représenter des scènes que nous condamnons dans la vie réelle, et l'enseignement du théâtre n'est, le plus souvent, qu'une leçon d'immoralité trop suggestive pour la jeunesse.

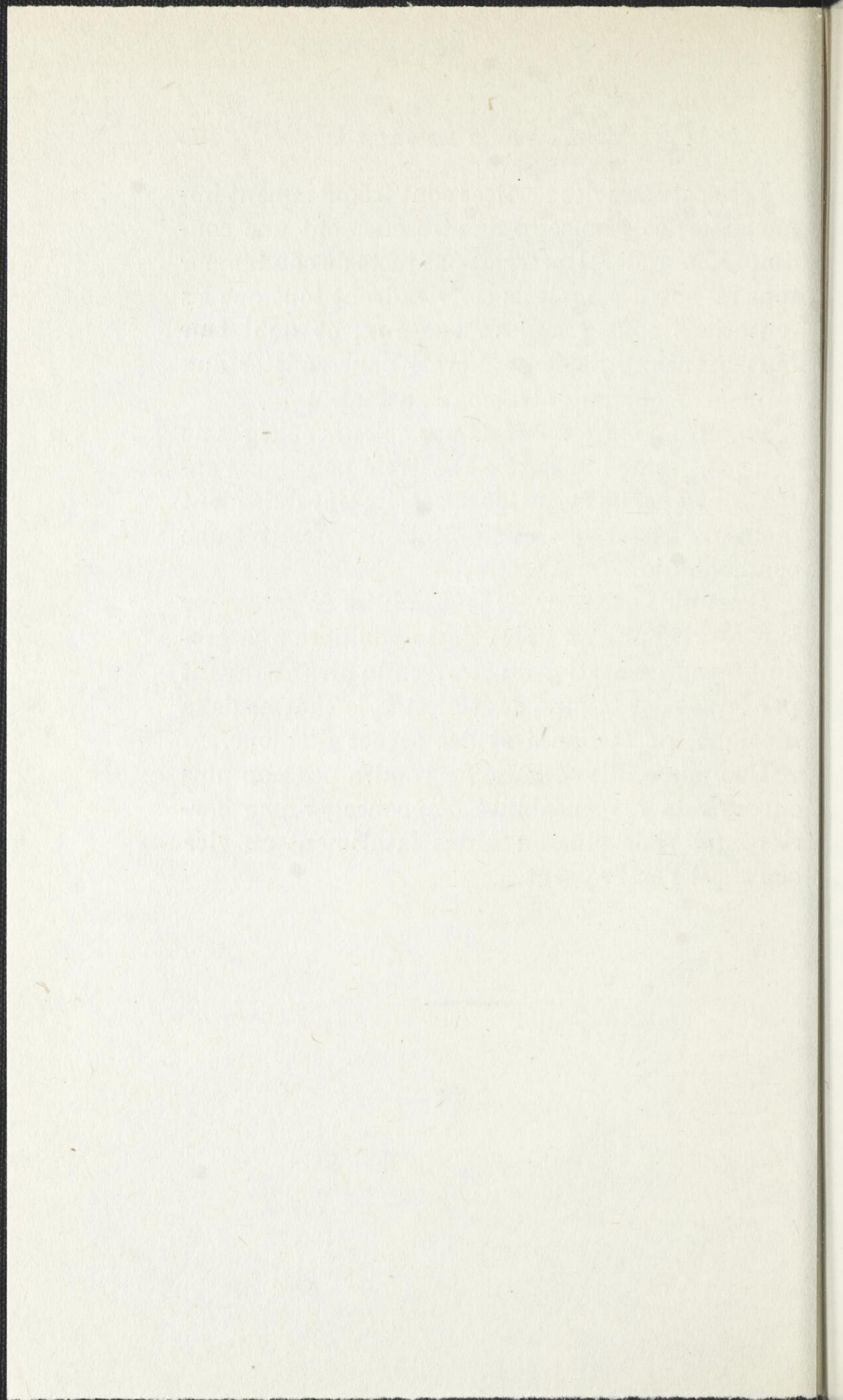
Les costumes des actrices sont fréquemment immodestes, et beaucoup d'entre elles ont une conduite immorale. Il ne serait pas juste de condamner tous les acteurs, mais ils conviendront tous que les tentations sont grandes pour eux, et qu'il leur faut beaucoup de force morale pour résister aux influences qui les entraînent au mal.

Le fait que la plupart de nos acteurs célèbres ne veulent pas de la carrière théâtrale pour leurs enfants, et que, dans quelques cas, ils leur défendent même d'assister aux représentations, constitue une condamnation du théâtre.

Il est plus sûr pour les jeunes filles de conserver leur esprit pur et à l'abri de la souillure que produit la représentation du vice, rendu plus attrayant par l'éclat des bijoux, des toilettes, le charme de la musique, de la danse et des scènes d'amour.

Une jeune fille sérieuse ne voudra pas non plus encourir la responsabilité d'encourager une carrière qui voue plus ou moins fatalement au vice ceux qui l'embrassent.

---



---

**TROISIEME PARTIE**



**L'amour; l'hérédité; le mariage.**

TROISIEME PARTIE

L'AMOUR; l'ÉCRIVAIN; le MARIAGE.

Je  
rale  
étud  
à no  
vent  
No  
notr  
inté  
devo  
resp  
Je d  
l'am  
Q  
jeun  
mot  
dési  
par  
sonn  
fice  
sure

## CHAPITRE XXV

### L'amour.

Jusqu'ici nous avons parlé de physiologie générale et spéciale; maintenant, en poursuivant notre étude sur le terrain mental et moral, nous arrivons à nos relations avec les autres. Ces relations peuvent aussi être générales ou spéciales.

Nous cultivons notre corps, notre intelligence et notre esprit, parce que c'est notre devoir et notre intérêt de nous développer; mais c'est aussi un devoir de cultiver toutes nos facultés en vue de la responsabilité que nous avons vis-à-vis des autres. Je définirai cette responsabilité par un seul mot: *l'amour*.

Qu'est-ce que l'amour? Il occupe les pensées des jeunes et des vieux; mais, selon les personnes, ce mot a une signification très différente. Pour l'un, il désigne simplement la sensation agréable éveillée par la pensée ou la présence d'une certaine personne. Pour l'autre, il désigne l'occasion du sacrifice de ses goûts et de son plaisir dans le but d'assurer le bonheur et le bien-être de quelqu'un.

Ce qu'on désigne généralement dans le monde du nom d'amour, est principalement l'amour égoïste. L'homme aime la femme parce qu'elle satisfait son goût de la beauté; sa présence éveille en lui des tressaillements et des émotions agréables; elle contribue à son bonheur et à son confort. En réalité, il s'aime lui-même à travers elle. La femme aime l'homme parce qu'il la protège, l'entoure de bien-être; sa présence éveille aussi en elle des émotions et des sentiments agréables. Elle s'aime elle-même à travers lui. Mais cet amour-là n'est-il pas l'essence même de l'égoïsme?

Quelquefois, cependant, un homme aime une femme si tendrement qu'il ne peut assez se dévouer pour lui prouver son amour. Si son bien-être exige son absence, il sacrifie volontiers le plaisir qu'il éprouve en sa compagnie. Si son confort exige son travail incessant, il passera ses journées et même ses nuits à travailler pour le lui procurer. Son seul souci est de découvrir ses besoins pour les satisfaire. Il s'oublie lui-même pour la servir. Il mourrait volontiers pour assurer son bonheur. Il donne tout et ne demande rien.

De même, une femme peut aimer un homme de telle sorte que toute son ambition soit de découvrir tout ce qu'elle peut lui donner plutôt que de rechercher tout ce qu'elle peut obtenir de lui.

L'amour vrai donne et se donne; l'amour égoïste ne cherche qu'à recevoir.

Emerson a dit: « Tout le monde aime celui qui

aime vraiment, et inversement nous pouvons dire que celui qui aime vraiment aime tout le monde.

L'affection éveillée dans le cœur par un être digne d'être aimé se révèle au dehors par une bienveillance qui s'étend à tous.

✓ Un poète a dit que la nature était plus belle à ses yeux, et que l'humanité lui était plus chère, depuis qu'il aimait véritablement une noble femme. Il se sentait plus tendre avec les petits enfants, plus charitable avec le mendiant du coin de la rue, en qui il reconnaissait maintenant un frère dans la détresse. Parce que la femme qu'il aimait lui avait donné son cœur, il avait besoin de témoigner de l'affection à tous ceux qu'il rencontrait. C'est bien l'essence de l'amour vrai que de devenir une bénédiction pour l'être aimé et pour toute autre créature ensuite.

On m'a demandé si je croyais à l'amour à première vue, à ce qu'on nomme le coup de foudre.

Comment l'amour véritable naît-il en une minute ? Il peut s'éveiller instantanément une grande admiration pour la beauté, une juste appréciation de qualités intellectuelles, même une attraction personnelle magnétique, mais tout ceci n'est pas de l'amour. L'amour digne de ce nom doit être un édifice qui s'élève sur le fondement solide de la connaissance réelle des qualités des êtres qui s'aiment. L'amour n'est pas un ballon dans lequel deux jeunes gens peuvent s'élever parmi les nua-

ges, au-dessus des régions de la vie de chaque jour. Ceux qui s'y abandonnent avec cette idée ne tardent pas à découvrir que le monde des nuages est inconfortable, et ne ressemble en rien à la région rose et dorée qu'il avaient entrevue dans leurs rêves.

L'amour ressemble bien plutôt à un édifice dont les fondements sont profonds et durables. Comment deux jeunes gens peuvent-ils s'aimer s'ils ne se connaissent pas ? D'abord la connaissance, ensuite l'amitié, et, si ce sentiment grandit, il devient de l'amour. Mais comment les jeunes gens apprendront-ils à se connaître ? Ils se rencontrent le plus souvent dans des conditions anormales. Ils se voient en société, où tout est conventionnel, la toilette comme la conversation. Ils n'ont certainement pas l'intention de se tromper mutuellement, et cependant ils n'apprendront pas à connaître ainsi leur vraie personnalité. Il n'y a rien qui les trouble ou les irrite, rien qui prouve leur honnêteté, leur pureté, leur énergie, leur persévérance, leur aptitude au travail ; rien qui révèle leurs idées sur les sujets les plus importants, tels que : la santé, la religion, les devoirs entre maris et femmes, le gouvernement du *home* ; et trop souvent l'intimité du mariage révèle certaines particularités de tempérament, des habitudes et des manières qui, constatées à temps, auraient empêché toute union.

Cette situation fautive ne provient pas des jeunes gens, mais de la société tout entière. Cependant,

comme les jeunes gens d'aujourd'hui seront les adultes de demain, il est bon qu'ils en reconnaissent la cause. Le fait est que, dans les conditions actuelles de la société, les relations entre jeunes gens sont anormales. Dès la plus tendre enfance, on enseigne aux petits garçons et aux petites filles à penser les uns aux autres d'une manière sentimentale. A l'école, les garçons, et les filles jouent déjà « aux amoureux, » et leur conversation roule bien plus souvent sur « leurs bons amis » et « leurs bonnes amies » que sur les amusements qui devraient seuls occuper leurs pensées.

Vous vous souvenez de telle petite demoiselle de dix ans, vous demandant, à vous qui en aviez seize, qui était votre « bon ami. » Vous voyez encore sa surprise et son étonnement quand vous lui répondîtes que vous n'en aviez point, et vous entendez son exclamation : « Vous n'avez point de bon ami ! Comment pouvez-vous vous en passer ? » Qu'est-ce qui avait amené cette fillette à s'imaginer qu'un bon ami était essentiel à la vie d'une jeune fille ? Les plaisanteries et les suggestions de ses aînées, qui lui avaient appris à voir dans tout garçon un amoureux possible, et cette pensée s'était incrustée dans son cerveau à jamais.

Cela fait pitié de voir combien l'esprit d'une enfant peut être pénétré de sentimentalité, grâce aux suggestions absurdes d'amies plus âgées. Je me souviens d'avoir entendu une enfant de six ans parler du mariage. Et comme on lui faisait observer

qu'elle était trop jeune pour se marier, elle répondit : « J'y pense depuis l'âge de deux ans ! » Et cela était vrai, car les conversations de parents et d'amis qu'elle avait entendues avaient donné cette direction à ses pensées.

Les parents ne veulent souvent pas enseigner à leurs filles ce qui concerne les sexes, cependant ils les laissent flirter, fréquenter, etc., ce qui est une initiation bien plus dangereuse que des connaissances scientifiques. Et cette pernicieuse conception des relations entre hommes et femmes est trop souvent appelée de l'amour. L'idée centrale des romans n'est-elle pas cette attraction passionnelle des sexes ? L'intrigue se déroule autour des amants, et l'intérêt atteint son point culminant au mariage, après quoi la vie est supposée se dérouler sans aucune difficulté. Les jeunes filles niaises et les jeunes garçons impulsifs en concluent que la douce émotion qui accompagne un regard ou le contact de leurs deux mains est de l'amour et constitue une garantie suffisante pour l'édification de la vie conjugale.

Etudions cette question avec impartialité. Qu'est-ce que l'amour ? Quelle est sa nature ? Peut-on reconnaître avec certitude ses qualités durables ? Comment distinguer l'amour vrai de l'amour faussement ainsi nommé ?

Il est malheureux que nous n'ayons qu'un mot : *amour*, pour désigner différentes sortes d'affections. La mère a de l'amour pour son enfant.

L'enfant a de l'amour pour sa mère, et cependant quelle différence entre ces deux sortes d'amour ! L'un est fait de protection, d'anxiété, de dévouement illimité ; l'autre se compose de douce dépendance, d'acceptation sans réserve, de grandes exigences et de très petits dons. L'amour entre frère et sœur diffère de l'amour entre frères ou entre sœurs. L'amour de l'homme pour la femme diffère de tous les autres ; il contient des éléments que l'on ne trouve dans aucune autre forme d'affection. Il peut avoir les mêmes qualités de don et d'acceptation, de protection et de dépendance, mais à tout cela s'ajoute la passion qui peut, lorsqu'elle est contrariée ou dévoyée, devenir criminelle et conduire à la folie.

Cette puissance accablante, dominatrice, dépend des sexes ; elle est l'expression de la nature de l'homme manifestée physiquement ; elle est la force vitale et créatrice essayant d'atteindre à un résultat tangible. Sainte dans son essence, elle peut se dégrader jusqu'à servir les instincts les plus vils. Trait distinctif de l'amour entre les sexes, on la considère très souvent comme l'amour lui-même. Une forte attraction physique, sans la base de la vraie affection qui ne s'acquiert que par la connaissance, est assez souvent jugée digne du nom d'amour et l'on découvre ensuite, hélas ! qu'elle est la plus fragile des chimères !

L'amour, digne de ce nom, doit reposer, non sur l'admiration pour la beauté, ni sur l'attraction se

manifestant par des sensations et des émotions physiques. L'amour doit se composer d'affinité intellectuelle et de sympathie morale, aussi bien que d'attraction physique. Qu'il manque un de ces trois facteurs à l'affection que deux jeunes gens éprouvent l'un pour l'autre, ce ne peut être le véritable amour.

Pour que la jeunesse comprenne bien ce qu'est le vrai fondement de l'amour, il faut que jeunes gens et jeunes filles puissent se connaître sans qu'intervienne la sentimentalité. Si nous pouvions débarrasser leur esprit des idées romanesques et leur permettre de s'associer comme des êtres intelligents, sur la base d'une bonne camaraderie, ils apprendraient à se connaître d'une manière bien plus sûre.

Mais si les adultes ne savent pas comment s'y prendre pour amener cet état de choses désirable, les jeunes gens eux-mêmes peuvent y parvenir, s'ils le désirent. Vous, jeunes filles, vous pouvez exercer une grande influence dans cette direction, si vous excluez de votre esprit l'idée de relations sentimentales avec les jeunes gens, et si vous ne voulez les rencontrer que sur le terrain d'une amicale camaraderie.

Ne tolérez pas les tête-à-tête et les regards languoureux. Ne permettez aucune familiarité, pression de mains ou caresses. Ne souriez pas niaisement et ne prenez pas des attitudes qui provoquent l'admiration et l'éveil de l'amour physique. Refu-

sez d'être flattées, d'être traitées comme un jouet ou une poupée, mais exigez d'être regardées comme des femmes intelligentes qui comprennent les choses raisonnables. Intéressez-vous à ce qui se passe dans le monde de la politique, de la littérature, de l'art, de la religion ou de la culture physique. Parlez avec les jeunes gens de ce qui les intéresse comme citoyens et représentants de l'humanité, et non pas seulement des choses qui dépendent de leur sexe. Soyez franches, enjouées, spirituelles, sages, mais pas sentimentales.

Lorsqu'un jeune homme vient vous voir, ne lui donnez pas l'idée que vous devez le recevoir dans une chambre spéciale, à l'écart du reste de la famille. Vous jugerez bien mieux de ce qu'il vaut quand vous le verrez avec vos frères, quand vous remarquerez comment il se comporte vis-à-vis de votre mère et des cadets de la famille, ou quand vous l'entendrez parler avec votre père. Il montrera son bon sens et son caractère en frayant avec tous, tandis que dans une conversation en tête-à-tête avec vous, il pourrait facilement cacher son infériorité intellectuelle sous le doux murmure de tendres niaiseries.

Soyez vous-même quand il vient. Qu'il puisse vous connaître dans votre vie de famille, dans l'accomplissement de vos devoirs domestiques, de vos travaux de couture, dans l'aide que vous donnez à votre mère, dans les soins affectueux que vous prenez de votre père ou de vos petits frères

et sœurs. Soyez une jeune fille honnête, généreuse, de bonne compagnie, et rejetez loin de vous la sentimentalité. Vous vous ferez ainsi beaucoup d'amis, et il arrivera peut-être que l'un d'eux vous admirera et vous aimera toujours plus, à mesure qu'il vous connaîtra mieux. Vous aurez appris à connaître ses principes en affaires, vous aurez vu sa courtoisie envers jeunes et vieux, vous aurez appris à connaître son *home*, sa famille, sa position sociale, et de cette connaissance intime jaillira l'attachement, accompagné de profond respect, qui vous assurera qu'il est digne du don de votre cœur et de votre main, et que vous pouvez sans crainte lui consacrer votre vie.

Ainsi, peu à peu, la camaraderie sera devenue plus intime. Vous n'aurez pas été sentimentale; vous vous serez traités l'un et l'autre avec respect; vous aurez appris à tenir en bride votre imagination et vos émotions, et maintenant vous serez convaincue que vous pouvez leur donner plus libre cours. Vous vous rendrez compte que vous aimez véritablement.

Et lui aussi sentira s'accroître son intérêt à votre égard. Vous vous en apercevrez en vous réjouissant à la pensée qu'il ne sera pas déçu. Il vous connaît, il vous a vue dans votre vie de chaque jour, il connaît l'étendue de votre intelligence, la solidité de vos principes religieux et, en tout cela, il a pu se rendre compte que vous êtes conforme à son idéal. Ses yeux vous regardent avec une tendresse

qui vous touche, parce que vous reconnaissez que ce n'est pas seulement le feu de la passion qui y brûle. C'est votre vraie personnalité qu'il recherche, et non le plaisir des sens. Et, trouvant la réponse dans votre propre cœur, votre regard étincelle du même feu divin et vos vraies natures communiquent. Ainsi vous êtes arrivés graduellement à la connaissance de l'amour, sans devenir « amoureux. » Et cependant, il n'y a pas encore eu de paroles prononcées; dans votre timidité de jeune fille, vous attendez qu'il se déclare. Votre réserve a gagné son respect, il n'essaye aucunement de vous prodiguer des caresses avant d'avoir confessé son amour, mais, honnêtement et virilement, il plaide sa cause et la gagne.

Oh! chères enfants, il n'y a pas là matière à plaisanter; cela est sérieux, et nous qui avons surveillé cet amour naissant, nous constatons que le grand drame de la vie, si plein de tragiques possibilités, est maintenant engagé. Nous ne rions pas, nous ne plaisantons pas, mais, avec les plus ferventes prières, nous appelons sur vous la bénédiction de Dieu qui a mis cet amour dans vos cœurs.

---

## CHAPITRE XXVI

### De mariage et ses responsabilités.

Vous commencez à ressentir un intérêt particulier pour un jeune homme que vous distinguez de tous les autres. Vous pensez à lui continuellement, vous êtes heureuse quand vous le voyez; son regard vous semble significatif, l'étreinte de sa main vous émeut; vous réalisez que vous avez passé du terrain de l'amitié sur celui de l'amour.

Mais avant que vous ayez tout à fait admis ce fait, causons un peu. Regardons les choses en face, et voyons s'il est sage de franchir la barrière qui sépare les deux terrains, ou s'il vaut mieux rester simplement bons amis.

Qui est ce jeune homme? Vous me le nommez, mais cela ne signifie rien. Qui est-il? Que vaut-il? Quels sont ses talents, ses capacités, ses habitudes, son tempérament? Qui est son père, qui est sa mère? Quelle est leur valeur? Je ne demande pas quelle est leur fortune, mais quelle est leur valeur morale? Quelle maladie ou quels défauts héréditaires leur fils pourrait-il transmettre à sa posté-

rité, la vôtre s'il devenait votre mari ? Les tendances de sa famille sont-elles de celles que vous voudriez voir se reproduire dans vos enfants ?

Il n'y a aucune indécatesse à vous poser ces questions, ni à faire les recherches qui vous permettront d'y répondre d'une façon satisfaisante. La jeune femme qui se marie épouse la famille de son mari ; elle en devient de plus en plus membre et vivra avec elle dans une relation de plus en plus étroite, puisque ses enfants en hériteront le tempérament et les dispositions.

Cette famille est-elle donc la famille-type à laquelle elle compte s'associer intimement chaque jour de sa vie ? Comprenez-vous qu'il n'est pas sans importance que vous n'aimiez pas la mère de votre mari ou que vous admiriez ses sœurs ? Qu'il n'est pas indifférent que vous ne respectiez pas son père, même si vous viviez assez loin de lui pour ne le voir qu'à des intervalles très éloignés ? Et dusiez-vous ne jamais connaître les parents de votre mari, il serait pourtant de grande importance qu'ils fussent respectables et dignes d'affection, car ils constitueront toujours la moitié de l'ascendance de vos enfants.

Que diriez-vous si vous retrouviez chez eux leurs traits de caractère les moins désirables ? Votre cœur de mère ne saignerait-il pas en constatant que vous les avez exposés à hériter d'habitudes funestes ou même criminelles ?

Considéré à ce point de vue, le mariage est bien

sérieux. Il est déplorable que tant de jeunes filles ne pensent qu'à la cérémonie nuptiale et entrent dans une vie nouvelle sans rien connaître de ses devoirs et de ses responsabilités. Les leçons de l'expérience sont parfois bien dures!

Que de jeunes mères ont perdu leur premier-né parce qu'elles ne savaient rien des soins physiques à lui donner!

Que de parents ont eu le cœur brisé, leurs enfants s'étant égarés, perdus même, parce qu'ils n'ont pas su les élever, gagner leur confiance et les guider sagement dans la voie de la droiture et de la justice!

On ne forme pas les jeunes filles pour leur tâche future, si importante, de mères de famille. On leur enseigne avec soin à broder, à jouer du piano et à faire la cuisine. Qui exigerait d'elles qu'elles sachent, sans l'avoir appris, mélanger avec art les divers ingrédients qui composent un pudding? Et pourtant, on s'imagine que, par une sorte d'intuition magique, elles sauront, de tous les éléments hétérogènes dont se compose la personnalité d'un enfant, faire un homme digne de ce nom!

Quand on parle des responsabilités maternelles, on pense à la mère qui soigne ou élève son enfant; mais, en réalité, les responsabilités maternelles d'une femme commencent dès son enfance à elle, quand, par ses habitudes de vie et ses pensées, la jeune fille forme son caractère et crée du même coup, en grande mesure, les talents et les tendances

des enfants qui pourront naître d'elle. C'est son privilège d'assurer la vigueur physique de ses descendants par le soin qu'elle prendra de sa propre santé. Elle peut aussi les doter d'une réelle force mentale en ne gaspillant pas ses facultés intellectuelles dans des lectures frivoles ou des études incomplètes. Par son empire sur elle-même, elle assurera, dans une large mesure, leur force de volonté. Voilà les responsabilités et les privilèges de la mère, et ce n'en est pas le moindre que de pouvoir, en choisissant son mari, choisir la moitié des ascendants de ses enfants.

Si elle comprend sa responsabilité à cet égard, elle ne se permettra pas de donner son cœur à un homme dont la famille lui est inconnue, ou connue seulement par des faits qui ne promettent rien de bon pour sa postérité.

---

## CHAPITRE XXVII

### La loi de l'hérédité.

Un homme fit, sur son lit de mort, un singulier testament. Il n'avait ni domaine ni maison à léguer à ses enfants, mais, ayant observé qu'ils avaient beaucoup hérité de sa propre nature, il consigna dans son testament le résultat de ses observations. Ainsi il écrivit :

« Je lègue à mon fils John ma charpente osseuse et la démarche disgracieuse que j'ai acquise par mon insouciance, ainsi que ma prédisposition à la consommation.

« A ma fille Marie, je lègue mon teint blême et mon foie paresseux, résultats de mes excès, ainsi que ma disposition à la mélancolie et la tendance à voir toujours les côtés sombres de la vie.

« A mon fils Samuel, je lègue mon goût pour les liqueurs fortes et mon irritabilité.

« A ma fille Jeanne, la grossièreté de mes pensées, mon désir de n'être jamais contrarié et ma prédisposition au suicide. »

« Quel étrange testament ! » disait chacun, et

pourtant ce testament fut reconnu valable longtemps avant la mort du testateur ! Qu'il procurât une grande satisfaction aux intéressés, je ne puis l'affirmer, mais il ne fut jamais contesté et les héritiers n'eurent rien à payer au fisc.

Et de tels testaments s'élaborent journellement, quoiqu'ils ne soient pas rédigés par écrit, grâce à la vie et à la conduite des jeunes gens. Un jour ou l'autre, dans l'avenir, ils seront cependant manifestés en « épîtres vivantes, lues par tous les hommes. »

D'autres testaments, heureusement, se préparent aussi, chaque jour, par lesquels de jeunes vies, sobres et vertueuses, lègueront à leur postérité des trésors de force, de pureté et de puissance.

Puisqu'il en est ainsi, une prudente prévoyance nous engage à étudier, dans la jeunesse, la loi qui gouverne la transmission des caractéristiques personnelles aux « futurs citoyens de la grande cité de la vie. » Cette loi se nomme l'hérédité, et la première mention qui en soit faite se trouve dans le premier chapitre de la Genèse, où il est écrit que chaque plante et chaque animal donneront du fruit *selon leur espèce*. Nous sommes tellement habitués aux résultats de cette loi que nous lui prêtons peu d'attention. Nous voyons que l'herbe repousse chaque année sur nos pelouses, nous savons que si nous déposons dans le sol les graines d'une certaine plante, cette plante se reproduira toujours de la même espèce. Aucun fermier ne redoute,

lorsqu'il a semé du blé, de voir lever du seigle ou de l'orgo.

Nous savons que notre chatte nous donnera des petits chats, et que des œufs de l'oie sortiront des oisons, et nous ne sommes jamais déçus. Cette loi se retrouve toujours fidèle à elle-même, dans toutes les circonstances.

Nous constatons aussi qu'il y a des caractéristiques de races qui se maintiennent. Ainsi la race mongole a les os des joues très saillants, la peau jaune et les yeux bridés, et nous reconnaissons immédiatement un Japonais ou un Chinois, même s'ils sont habillés à l'européenne. Nous reconnaissons aussi l'Africain ou le Caucasien à certains traits caractéristiques. Cette transmission des traits essentiels à la race, c'est l'hérédité.

Donc, chaque race a des particularités physiques ou mentales que nous reconnaissons lui appartenir en propre et la distinguer des autres. Nous mentionnons l'économie et le travail comme le trait distinctif des nations teutoniques; nous disons que l'Irlandais est railleur, que le Français est poli, et l'Américain ami du progrès.

Chaque individu n'a pas seulement son hérédité de nature, de race et de nation, mais il est aussi doté de traits de caractère provenant de sa famille.

Toutefois, nous ne sommes pas uniquement le produit des qualités ou des défauts de nos ancêtres; nous possédons en nous-mêmes quelque chose d'original qui nous différencie des autres. J'ai sou-

vent pensé que nous ressemblons à des tapis dont la chaîne, faite de notre propre individualité, est tissée avec une trame composée de toutes les particularités et capacités de ceux qui nous ont précédés. Vous savez que pour faire des tapis tissés, on ajoute, les unes aux autres, de petites bandes d'étoffes variées sans avoir égard à l'arrangement des couleurs, puis ces longues bandes sont tissées dans la trame jusqu'à ce que le tapis terminé ne présente aucun dessin, mais un mélange de teintes, parfois peu agréable à l'œil, d'autres fois presque artistique.

Quand j'étais enfant et que je préparais des bandes pour de tels tapis, j'aimais à y faire entrer des morceaux d'habits ayant appartenu à mes parents ou à mes grands-parents. De même, parvenue à l'âge adulte, j'aime à constater en moi-même les caractéristiques physiques, mentales ou morales de mes ancêtres. Vous pouvez faire la même constatation, tout en reconnaissant, comme moi, qu'il y a certains traits de caractère qui nous sont personnels et constituent des variations individuelles à l'héritage ancestral.

La nature fait depuis des siècles ce que la photographie considère comme une découverte moderne : des portraits composites.

Par cette loi de l'hérédité se sont formés les types intellectuels, moraux ou criminels de l'humanité, et le procédé continue ; les types deviennent de plus en plus marqués, à moins que des influences modificatrices ne viennent opérer des change-

ments. Ces influences sont aussi le résultat d'une loi, quoique nous ne puissions pas remonter jusqu'à leur cause. Connaissant ceci, toutefois, nous comprenons que l'hérédité n'est pas la fatalité et que la puissance de la modifier dans les générations futures nous appartient. Afin d'apprendre à bien employer ce pouvoir, nous étudierons cette loi aussi complètement que possible.

Ce sujet est vaste, et je ne doute pas que, une fois ou l'autre, vous n'en fassiez le but de vos investigations. Pour le moment, cependant, vous devez accepter nos assertions, qui ne seront pas techniques, mais pratiques, afin que, comme jeunes filles, vous puissiez affronter, en connaissance de cause, les responsabilités de l'avenir.

Une étude superficielle est plutôt décourageante. En constatant avec quelle certitude les mauvaises tendances sont transmises, nous trouvons cette loi cruelle, mais si nous prenons patience, nous découvrirons que, comme toutes les lois de Dieu elle a pour but le bien de la race.

Avant de constater ce que cette loi a de réconfortant, cherchons, d'abord à comprendre les avertissements qu'elle nous donne. Elle nous enseigne en premier lieu que tout ce qui affaiblit l'individu dans sa force physique, ou dans sa puissance, intellectuelle ou morale, tend à transmettre à sa postérité un affaiblissement semblable. C'est pourquoi je vous dis que les jeunes gens d'aujourd'hui ont entre leurs mains le bien-être des générations

futures. Leurs habitudes actuelles préparent le caractère de leurs descendants. Les jeunes filles s'imaginent souvent que la violation des lois de l'hygiène n'a aucune importance, mais quand elles considéreront que les jeunes filles d'aujourd'hui sont les mères de demain, et que leur force ou leur faiblesse physique aura un retentissement sur la santé de la nation, non seulement pour la génération qui leur succédera, mais pour celles qui viendront ensuite, elles se rendront compte que leur santé actuelle est d'une très grande importance pour la nation et la race.

Mais ce n'est pas seulement dans l'organisme physique que nous constatons la loi de l'hérédité. Les déficits intellectuels et moraux sont aussi transmissibles. Ainsi un mauvais caractère se transmettra certainement à la génération suivante et chaque particularité ou chaque disposition des parents deviendra l'héritage des enfants. Ce fait donne de l'importance à nos moindres défauts. Nous pouvons les tolérer en nous-mêmes, mais ils sont bien désagréables à constater quand ils se manifestent dans nos enfants.

Nous pouvons ne pas attacher une grande importance à notre manière peu respectueuse de parler à nos parents, mais quand nos propres enfants nous parlent malhonnêtement et ne nous obéissent pas joyeusement, cela nous blesse d'autant plus profondément que nous retrouvons dans leur conduite une reproduction de la nôtre.

Et si les petits défauts sont transmissibles, les grands ne le sont pas moins. Le petit-fils d'un voleur commença à voler à l'âge de trois ans, et à quatorze ans il était un pick-pocket fort expert. Les registres de la police montrent les noms de certaines familles se perpétuant de génération en génération.

Tel défaut, en se transmettant, s'aggrave parfois. Un simple manque d'honnêteté chez le père peut devenir crime chez le fils.

Il nous faut aussi parler de l'atavisme qui fait que la loi de l'hérédité saute parfois une génération. Nous ne retrouvons pas les défauts d'un homme ou d'une femme dans leurs enfants, mais ils réapparaissent dans leurs petits-enfants.

Je me trouvais, il y a quelque temps, dans une famille où les parents et les enfants, sauf un, avaient tous les cheveux noirs. L'exception, une petite fille, avait les cheveux roux, et quand je lui demandai de qui elle tenait cette couleur de cheveux : « De ma grand'mère, » me répondit-elle en riant, me montrant ainsi que ce sujet avait été souvent discuté dans la famille.

Nous ne pouvons entrer dans tous les détails concernant la loi de l'hérédité. En poursuivant les lignes que nous vous avons indiquées, vous tirerez des applications pratiques.

---

## CHAPITRE XXVIII

### **L'alcool, le tabac; leurs effets sur la postérité.**

On peut reprocher à la vie civilisée certaines coutumes et certains abus désastreux pour la santé individuelle et sociale.

Ainsi la mode féminine crée souvent des difformités qui peuvent être transmises à la postérité.

La compression de la taille de la jeune fille entraîne le déplacement de ses organes internes, déplacement dont les conséquences se feront sentir aux enfants qui naîtront d'elle. Leur vitalité sera amoindrie, leur force nerveuse diminuée; ils seront moins résistants, et leur faiblesse physique ou mentale pourra se traduire sous une forme quelconque d'intempérance. Il est maintenant reconnu que l'alcoolisme produit la dégénérescence nerveuse, mais on ne se rend pas aussi bien compte que la dégénérescence nerveuse peut, à son tour, produire des prédisposés à l'ivrognerie de l'alcool ou d'autres poisons.

Le Dr Crothers dit: « L'hystérie, les convulsions, une irritabilité déraisonnable, l'excitation, la dé-

pression, la crédulité, le scepticisme, la sensiblerie, sont quelques-uns des signes de la dégénérescence nerveuse, » et il ajoute que cet affaiblissement nerveux est souvent accompagné d'un goût dépravé pour les boissons fortes. Les nerfs, affaiblis et dégénérés, réclament un stimulant, et la volonté est trop faible pour résister à ce besoin factice.

Si cette dégénérescence nerveuse peut résulter des habitudes, des vêtements et du genre de vie antihygiéniques de la mère, n'est-il pas urgent que les jeunes filles soient averties ?

Ne doivent-elles pas aussi connaître les effets de l'alcool et d'autres poisons sur les nerfs, et la possibilité de leur transmission à la postérité ?

George Mc. Michael dit : « La nature héréditaire de la condition anormale, dont l'ébriété n'est que le signe extérieur, n'est pas comprise, même par les médecins, comme elle devrait l'être. Elle est toujours, je regrette de le dire, considérée comme un vice acquis par l'individu, le signe extérieur d'une erreur volontaire. Cela peut être vrai dans quelques cas, mais le plus souvent des recherches, faites dans la généalogie de la famille, vous révéleront la présence d'une tare héréditaire, d'une condition nerveuse anormale. Aucune classe sociale n'est, ou n'a jamais été, entièrement indemne de tendance à l'alcoolisme, et l'histoire de la famille de grands hommes devenus les victimes de l'alcool, montrera que la cause de leur vice est identiquement la même que celle des cas qui se pro-

duisent dans les bas-fonds de la société, à savoir : qu'une dégénérescence nerveuse, héritée, a rendu l'individu spécialement prédisposé à l'alcoolisme et aux névroses alliées, telles que l'épilepsie, l'idiotisme et le suicide. L'hérédité d'un système nerveux affaibli rend l'individu capable d'être facilement entraîné par ce que j'appellerai « l'environnement alcoolique. » En d'autres termes, la tentation de boire, qui n'aurait aucune prise sur une organisation nerveuse solide, est suffisante pour transformer l'individu nerveusement prédisposé, en un ivrogne patenté. »

Jeunes filles, votre influence sur les jeunes gens, si elle est sagement exercée, peut en sauver plus d'un de la boisson. Mais pour pouvoir l'exercer sagement, il faut que vous connaissiez le vrai caractère de l'alcool et ses effets sur le système nerveux. Ne pouvant entreprendre de vous décrire minutieusement tous ces effets, je me bornerai à vous parler de leurs rapports avec le loi de l'hérédité.

L'idiotisme et l'ivrognerie sont en croissance parmi les peuples civilisés. Ce fait, dûment constaté, doit nous inciter à en rechercher la cause.

T.-D. Crothers, D<sup>r</sup> en médecine, qui consacre sa vie à l'étude de l'alcoolisme, constate que, de 1870 à 1890, ce fléau s'est accru, en proportion de la population, de 100%, et que, dans un grand nombre de cas, cet accroissement provient de l'alcoolisme des parents, père ou mère. Il est mal-

heureusement prouvé que beaucoup de femmes, appartenant même à la bonne société, font un usage immodéré de boissons alcooliques.

Il y a quelque temps, dans une réunion, je vis une jeune femme refuser de la crème glacée et du gâteau, et boire quatre verres de punch, tout en plaisantant sur son goût pour ce breuvage. Elle n'avait pas l'air de se douter qu'elle buvait trop, quoique la rougeur de son visage et ses manières bruyantes en fussent une preuve suffisante.

Beaucoup de personnes s'imaginent que les boissons fermentées, bière, cidre, vin, ne peuvent enivrer; elles se trompent. Toutes les boissons alcooliques enivrent en proportion de l'alcool qu'elles contiennent. L'excitation que procure le vin est le premier pas dans le chemin de l'ivresse, toujours accompagnée du trouble de la raison et de la perte du sentiment des convenances.

Il n'y a de sûreté absolue pour l'homme et la femme que dans l'abstinence totale. Le débauché connaît les effets du vin, et s'en sert pour séduire la jeune fille qui, par elle-même, ne trouverait aucun charme dans ses caresses, mais n'a plus de volonté pour résister à ses avances après avoir bu le vin du souper.

Certains cas d'alcoolisme chez les femmes sont dus à des remèdes, préconisés comme panacées universelles, et que l'analyse chimique révèle être fortement alcoolisés. Beaucoup de femmes, modérées en toutes choses, seraient effrayées d'apprendre

qu'elles consomment de l'alcool, en quantités variant de 6 à 47<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, avec les bitters, les toniques et les fortifiants qu'elles emploient et qui leur sont vendus sous le titre d'« extraits purement végétaux, entièrement sans danger, propres à fortifier le système nerveux, » etc.

Les conséquences, pour les enfants, de l'alcoo-  
lisme des parents, sont maintenant bien reconnues. Le D<sup>r</sup> Mac Michael dit: « Pour toute forme de maladie, le cas est plus dangereux si elle provient de la mère que si elle provient du père. C'est une raison pour laquelle les jeunes gens qui cherchent une épouse ne doivent pas choisir la fille de parents intempérants, quoique ceux-ci puissent leur plaire par leurs manières gaies, vives, enjouées. L'homme qui épouse la fille d'un buveur ne compromet pas seulement son bonheur, mais il risque d'infliger à ses enfants un triste héritage de dégradation et de souffrances.

« Aucune femme ne devrait épouser un homme qui, bien qu'occasionnellement, peut boire avec excès. Ce serait même un argument en faveur des longues fiançailles, car si le jeune homme a hérité le goût de la boisson, cette prédisposition se révélera à temps pour que sa fiancée puisse être sauvée du terrible sort qui consiste à devenir la femme d'un buveur.

« Un mot encore avant de quitter ce sujet. Puisque la majorité des buveurs doivent leur goût pour la boisson à une tare héréditaire, il serait folie pour

une femme d'en épouser un avec la pensée qu'elle pourra le corriger. Si les femmes voulaient se convaincre que l'alcoolisme est une maladie plutôt qu'un vice, elles comprendraient que, quoique leur esprit de sacrifice et de dévouement soit digne de louanges, elles ont peu de chances de succès.

« Il y a eu, cela est vrai, quelques femmes qui sont parvenues à sauver des ivrognes invétérés, mais ces cas sont peu nombreux. Et, quoiqu'il ne soit pas bien d'enrayer tout effort fait pour sauver un membre quelconque de l'humanité souffrante, il faut cependant prendre en sérieuse considération le bien de la génération qui suivra : les enfants à naître ont certainement le droit qu'on s'occupe d'eux à cet égard. En admettant donc que chacun puisse s'oublier soi-même pour en sauver un autre, il n'a cependant pas le droit de compromettre l'avenir d'une famille, pour satisfaire un instinct de dévouement ou d'affection, quelque noble qu'il puisse être. Si ce que je viens de dire est vrai, aucune femme ne doit épouser un buveur. »

L'organisation nerveuse instable, conséquence de l'intempérance des parents, est comme une épée de Damoclès suspendue sur la tête de leurs enfants infortunés. Des buveurs, même modérés, ne pourraient léguer à leurs descendants des corps vigoureux et forts. Un homme se vantait d'avoir bu une bouteille de vin chaque jour pendant cinquante ans, sans en avoir ressenti aucun mal ; mais, de ses

douze enfants, six étaient morts jeunes, l'un était idiot, un autre fou, et les quatre autres étaient de pauvres hystériques.

L'alcool n'est pas la seule substance qui enivre. L'opium, la morphine, le chloral, la cocaine, et toutes les drogues de même nature, sont dangereuses; elles n'attaquent pas seulement l'individu qui en fait usage, mais transmettent leurs effets nuisibles à la postérité dont elles affaiblissent le système nerveux. L'opium et la morphine sont souvent prescrits par les médecins et le patient, éprouvant un soulagement immédiat de ses souffrances et ne connaissant pas le danger qu'il court, s'habitue à prendre ces remèdes sans ordonnance du docteur. Avant qu'il s'en soit rendu compte, sa volonté, affaiblie par leur usage, est subjuguée, et il devient leur esclave; il sent ses chaînes, mais il est incapable de les briser. Et ces habitudes pernicieuses peuvent être transmises.

Le Dr Robertson dit: «La part qui revient à l'hérédité dans toutes les maladies chroniques du système nerveux ne doit pas être méconnue. Il est certain qu'aucun cas idiopathique de folie, de chorée, d'hystérie, de migraine, de dipsomanie, ne peut se produire s'il n'y a pas une prédisposition héréditaire.»

Les maux engendrés par le morphinisme sont souvent plus grands que ceux engendrés par l'alcoolisme, et leur transmission est tout aussi certaine. On remarque tout spécialement la perte de

la puissance morale. Le D<sup>r</sup> Robertson dit : « Quelque honorable, élevée et consciencieuse qu'ait été la vie d'un homme, lorsqu'il devient l'esclave de la morphine, il n'y a plus moyen de croire à sa parole, surtout quand il parle de l'emploi de cette drogue, ou de tout autre sujet concernant sa funeste habitude. Et il arrive même à avoir le sens moral perverti sur tous les points. »

Le D<sup>r</sup> Brush dit : « La cocaïne est la seule substance dont les effets soient plus dangereux et plus tyranniques que ceux de la fumée de l'opium. »

Le danger consiste dans la recherche de quelque chose qui nous rende capables d'accomplir avec moins de fatigue notre tâche très lourde. Nous ne nous apercevons pas que nous ruinons ainsi nos forces au lieu d'en augmenter le capital.

*Le Journal populaire scientifique* dit que la kola, le cacao, le chocolat, le café, le thé et les substances similaires, semblent faciliter l'effort nerveux parce qu'elles dépensent le fonds de réserve qui ne devrait pas être touché; le résultat est la banqueroute des nerfs. Et comme nous savons que l'affaiblissement nerveux des parents menace la santé des générations futures, grâce à la loi de l'hérédité, nous ne voudrions sûrement pas nous rendre responsables des effets que produit l'emploi de ces substances.

L'usage du tabac est une des mauvaises habitudes actuelles, qui semble être considérée comme la moins dangereuse, parce qu'elle est presque universelle. Des hommes éminents, non seulement

des hommes d'Etat ou des hommes d'affaires, mais aussi des ecclésiastiques et des pédagogues, fument sans avoir conscience de faire quoi que ce soit de mauvais, et les jeunes garçons peuvent souvent excuser leur entrée dans cet esclavage par le fait que certain pasteur ou directeur d'école est fumeur.

Mais la science a recherché les effets du tabac; ses découvertes ont été publiées, et nous n'ignorons ni ce qu'on nomme le « cœur des fumeurs » la « gorge des fumeurs » ou les « nerfs des fumeurs » ni la transmission de la dégénérescence nerveuse à leurs enfants.

Des jeunes filles trouvent parfois plaisant de fumer des cigarettes pour s'amuser; quelques-unes en prennent même l'habitude sans se douter du mal qu'elles se font. Le *Medical Times* laisse entendre que bien des cas de cette neurasthénie, si commune dans la classe des femmes ayant les moyens et le loisir de satisfaire tous leurs désirs et de se procurer tout ce peut contribuer à leur jouissance, est due à l'emploi des narcotiques.

Pendant la guerre civile des Etats-Unis, 13% des hommes examinés furent déclarés impropres au service militaire. Maintenant le 31%, le tiers des jeunes hommes, sont incapables d'être soldats. D'où cela vient-il? Au tabac incombe certainement une grande part de responsabilité.

Le major Houston, de l'Ecole navale d'Annapolis, constata, il y a quelques années, que le cinquième des garçons demandant à être admis dans

cette école furent refusés pour cause de maladie de cœur, et que le 90% de ces candidats évincés devaient cette maladie à l'usage du tabac.

Le Dr Pidduch affirme que « l'hystérie, l'hypochondrie, la consommation, les difformités, les existences malades et la mort prématurée des enfants de fumeurs témoignent de la faible constitution qu'ils ont héritée. »

Quelques jeunes filles encouragent ces mauvaises habitudes chez les jeunes gens. Ainsi, une jeune personne sortit un jour d'un temple où elle avait entendu un sermon décrivant les mauvais effets du tabac, en disant : « Je ne voudrais pas épouser un homme qui ne fumerait pas, car un tel homme n'est pas viril et ne ressemble pas aux autres ! »

Quelques années plus tard, quand ses trois bébés moururent l'un après l'autre, frappés d'une paralysie infantile, provenant de ce que leur père était un fumeur invétéré, elle ne trouva plus cette habitude si admirable, et quand elle devint elle-même invalide, à force d'avoir dû respirer, jour et nuit, une atmosphère saturée de nicotine, elle s'éleva contre cette habitude que, dans son ignorance de jeunesse, elle avait qualifiée de virile.

---

## CHAPITRE XXIX

### Effets de l'immoralité sur la race.

Une autre influence, qui travaille à la dégénérescence de la race, et à l'égard de laquelle les jeunes filles sont le plus souvent totalement ignorantes, est l'immoralité. L'idée, trop répandue, que les jeunes gens doivent « jeter leur gourme », est acceptée comme une vérité par beaucoup de jeunes filles ; pourvu que leur fiancé réforme sa conduite avant le mariage et leur reste fidèle ensuite, elles pensent que c'est tout ce qu'elles peuvent raisonnablement exiger. Elles ne se permettraient pas, à elles-mêmes, de perdre leur vertu, mais elles sont persuadées que la pureté absolue est impossible aux hommes, et elles ferment volontiers les yeux sur les incartades des jeunes gens. Ce chapitre sera pénible à lire, mais, les avertissements qu'il renferme pourront épargner du chagrin à plus d'une jeune fille, et empêcher plus d'une femme d'avoir le cœur brisé.

La loi de Dieu n'est pas une loi double, gardant pour la femme le rigide : « Tu ne dois pas ! » et

accordant à l'homme une complète liberté en lui disant : « Tu peux ! »

Le châtimeut infligé à la violation de la loi morale est des plus sévères, soit pour le transgresseur lui-même, soit pour ses descendants. Les plus redoutables maladies, ainsi que la dégénérescence morale, atteignent ceux qui vivent dans l'impureté. Une de ces maladies, la syphilis, est presque incurable. Elle peut disparaître temporairement et réapparaître beaucoup plus tard sous une autre forme ; et, alors même que tous les symptômes ont disparu chez l'homme, ils peuvent réapparaître chez ses enfants. Une seule chute suffit pour que le jeune homme soit infecté de ce terrible poison qu'il pourra communiquer, plus tard, à sa femme innocente ou transmettre à ses enfants.

Le D<sup>r</sup> Guernsey dit : « Je n'exagère pas quand je déclare que des millions d'êtres humains meurent annuellement des effets de ce poison, sous une forme ou sous une autre. En infectant l'être tout entier, il complique toutes les autres maladies et les rend incurables. Parfois, le virus attaque la gorge et y cause de terribles ravages, ou bien il atteint le nez et le détruit entièrement. D'autres fois encore, il se manifeste par l'ulcération et la destruction des tissus osseux dans différentes parties du corps. On rencontre trop souvent dans les rues des témoins vivants de ces diverses formes de la maladie. Un jeune homme qui se marie en ayant le moindre germe de ce poison dans le sang, est

sûr de le transmettre à ses enfants. Des milliers d'avortements proviennent chaque année de cette cause, le poison étant assez destructif pour tuer l'enfant dans le sein de la mère avant qu'il soit parvenu à son complet développement; et, même s'il naît à terme, il est exposé à toutes sortes de maux pendant la dentition. Le peu d'enfants syphilitiques qui survivent après cette période sont malades pendant toute leur vie. Le premier rapport impur d'un homme avec une femme peut avoir pour conséquence une contamination qui lui vaudra une vie de souffrances, et pourra même causer sa mort. Presque imperceptible à ses débuts, le virus corrompt tout le corps, risque de contaminer ceux qui vivent avec le malade et fait descendre dans la tombe des multitudes d'êtres, tombant littéralement en pourriture. Les médecins les plus éminents déclarent que c'est un poison morbide, ayant la puissance de se répandre dans tout l'organisme et de se communiquer par le linge, ou autrement, aux personnes qui sont en contact avec le malade. •

Si les jeunes filles savaient cela, non seulement elles prendraient garde de ne pas épouser des hommes immoraux, mais elles fuiraient leur contact comme celui d'une vipère. Bien des jeunes filles, ayant accordé trop de liberté aux jeunes gens, ont été contaminées par le contact de leurs lèvres dans un baiser.

Je connais une jeune personne de la bonne so-

ciété qui souffre maintenant pour cette cause. Elle avait fait la connaissance d'un jeune homme de famille respectable, mais de conduite immorale. Sa gaîté l'avait fascinée, et sa légèreté ajoutait à ses charmes. Un soir qu'il l'avait accompagnée jusqu'à sa demeure, au moment où il la quittait, sur l'escalier, elle lui permit de l'embrasser. Malheureusement, elle avait une petite blessure à la lèvre, par laquelle le virus pénétra, et elle contracta ainsi la syphilis. Aujourd'hui, elle est défigurée par cette atroce maladie.

Il n'est pas nécessaire de multiplier de tels exemples; un cas vous avertit aussi bien que cent cas.

Une jeune fille pure épousa un homme dont la réputation était mauvaise, mais dont la position sociale était excellente. Maintenant, elle souffre de l'horrible maladie qu'il lui a communiquée; plusieurs de ses enfants sont morts; les autres colportent dans le monde, écrite sur leurs visages, l'histoire des désordres de leur père. Vraiment, les jeunes filles ne doivent pas ignorer des faits aussi graves que ceux-là!

---

## CHAPITRE XXX

### L'évangile de l'hérédité.

souvent entendu des personnes déclarer que Dieu été injuste en instituant la loi de l'hérédité et en forçant les enfants innocents à supporter les conséquences des péchés de leurs parents coupables; mais si Dieu est un Dieu juste, Il est aussi miséricordieux, et, lorsque nous étudions ses lois dans leurs conséquences finales, nous devons invariablement reconnaître qu'elles ont été établies pour notre bien. Cherchons donc si nous ne pouvons pas trouver quelque chose d'encourageant dans cette loi de l'hérédité.

Le fait que nous sommes des êtres humains et non des animaux, que nous avons la proportion d'organes et de facultés qui nous revient de droit, que nous ne sommes ni des monstres, ni des imbéciles, dépend de l'hérédité. Nous voyons donc qu'elle nous assure la pleine possession de nos organes et de nos facultés. Mais l'universalité de l'hérédité du bien nous empêche de la reconnaître. Quand le bébé naît bien constitué, nous n'en don-

nous pas crédit à l'hérédité, mais s'il diffère des conditions normales, nous blâmons la loi qui lui fait supporter les conséquences de la conduite de ses parents. S'il possède une bonne mentalité, la pensée ne nous vient guère que cela dépend tout autant de l'hérédité qu'une faiblesse quelconque transmise par un ancêtre.

Par le terme « évangile de l'hérédité », je veux désigner ce côté rassurant, cette « bonne nouvelle » de la loi qui nous occupe.

Dès la première mention faite dans la Bible de cette loi, statuant que les péchés des pères retombent sur les enfants jusqu'à la troisième et à la quatrième génération, nous trouvons aussi la « bonne nouvelle » que la miséricorde de Dieu s'étend jusqu'à la millième génération de ceux qui l'aiment et qui gardent ses commandements. La justice est donc appliquée jusqu'à la troisième et à la quatrième génération, tandis que la miséricorde l'est jusqu'à mille générations!

A travers toutes les Ecritures, nous retrouvons cette dispensation. Si vous désirez étudier ce sujet, je vous indiquerai quelques textes à méditer. Il serait intéressant aussi de lire les vies d'hommes et de femmes célèbres, et d'observer la transmission de leurs talents et de leurs capacités à leur postérité.

Si nous n'avons hérité aucun talent spécial; si même nous sommes atteints par les résultats des péchés de nos ancêtres, à tel point que nous puissions dire: « Il n'y a point d'espoir pour nous, ni

pour nos enfants! » une « bonne nouvelle, sujet d'une grande joie » viendra nous donner l'assurance que l'hérédité n'est pas la fatalité. Nous ne sommes pas obligés de supporter, accablés, les chaînes que nos ancêtres ont forgées pour nous. Nous pouvons les briser et nous en affranchir. Cela peut être *difficile*, mais c'est *possible*. Et la pensée qu'en nous améliorant nous-mêmes, nous léguerons un meilleur héritage à nos enfants, sera un grand stimulant à nos efforts.

Nous pouvons rétablir notre santé par une stricte obéissance aux lois de l'hygiène et surmonter presque entièrement une faiblesse héréditaire. Nous ne sommes pas obligés de mourir de consommation parce qu'un de nos parents en est mort. En vivant simplement et en respirant beaucoup d'air pur, nous pouvons nous fortifier assez pour être capables de résister aux germes de la tuberculose.

Nous pouvons être nés avec un estomac faible, mais, par une nourriture simple et bonne, par l'absence de soucis, par une stricte observation de toutes les habitudes salutaires, nous pouvons devenir robuste et résister à la dyspepsie.

Nous pouvons, de même, accroître nos facultés intellectuelles, en développant notre cerveau, et l'accroissement de la masse cérébrale qui résultera de l'activité de nos pensées, se transmettra à notre postérité.

Je sais que beaucoup de philosophes n'admettent pas la transmission des facultés acquises; mais

quoique leurs théories semblent parfois plausibles, elles ne concordent pas avec les faits. Les expériences du professeur Elmer Gates, dont je vous ai entretenues, sont concluantes et propres à vous encourager.

Certes, nous devons prendre en sérieuse considération le côté sombre de la loi de l'hérédité, car il nous rendra attentifs au pouvoir que nous avons de transmettre à la race les conséquences de nos péchés; mais si cela nous oppresse et nous décourage, considérons le côté réjouissant de l'évangile de l'hérédité et reprenons espoir en constatant que le bien aussi est transmissible et que, mieux encore, nous pouvons modifier notre caractère, nos tendances et nos habitudes, de manière à léguer à nos enfants un héritage meilleur que celui que nous avons reçu. Plus vite nous commencerons cette éducation de nous-même, mieux cela vaudra.

J'ai entendu des personnes s'excuser de tous leurs défauts en disant qu'elle les avaient hérités et ne pouvaient s'en corriger; c'est simplement déclarer que nous sommes des esclaves et que nous n'avons aucune chance de recouvrer notre liberté; je ne puis admettre cela.

« Si tous meurent en Adam, tous revivront par Christ. » Cela signifie que si la loi de l'hérédité nous enchaîne, l'évangile de l'hérédité brise nos chaînes et nous affranchit!

**TEXTES BIBLIQUES SUR LE SUJET  
DE L'HÉRÉDITE**

**HÉRÉDITÉ NATURELLE**

Loi : Gen. 1 : 12-24. — Ex. 20 : 6. — Nombres  
14 : 18.

Péchés punis dans les enfants : Job 21 : 17-19.  
— Ps. 37 : 28. — Jér. 32 : 18.

Bénédictions promises : Gen. 22 : 17-18. —  
Deut. 4 : 40; 5 : 29; 30 : 19. — Ps. 21 : 13; 37 : 18,  
22, 26, 29. — 103 : 17, 18. — 112 : 1, 2. —  
128 : 3. — Prov. 10 : 25. — 11 : 19. — 13 : 22.  
— 17 : 6. — 20 : 7. — Esaïe 48 : 18, 19. — Jér.  
32 : 18.

**HÉRÉDITÉ DIVINE**

Esaïe 43 : 16. — Jér. 3 : 19. — Mal. 2 : 10. —  
Mat. 5 : 9, 45, 48. — 6 : 4, 6, 9, 14, 45. — 18, 26. —  
Jean 20 : 17. — Rom. 8 : 16, 17. — Gal. 4 : 7. —  
Eph. 4 : 6. — 2 Pierre 1 : 4. — 1 Jean 3 : 2; 5, 1.

## CHAPITRE XXXI

### Qualités requises d'un époux.

Revenons maintenant au choix d'un époux. Il est bon que vous vous posiez quelques questions avant de vous décider au sujet du jeune homme auquel vous croyez avoir donné votre cœur. Quels sont ses ascendants ? Qu'est-il lui-même ? Je ne vous demande pas s'il a de la fortune — car celle-ci ne sert souvent qu'à conduire un jeune homme à sa ruine, — mais ses parents sont-ils honnêtes et laborieux ? Avez-vous des raisons de supposer qu'il réussira à gagner sa vie et celle de sa famille ? Son père est-il sans ressources, paresseux, imprévoyant ? Si tel était le cas, il serait difficile au fils d'être prévoyant et laborieux.

A-t-il une juste idée de la valeur de la vie et de sa propre responsabilité ? Cherche-t-il à gagner de l'argent sans peine, ou est-il disposé à donner un équivalent de travail pour toute somme gagnée ? Préférerait-il un métier manuel plutôt que de vivre à la charge d'un riche beau-père ?

Quelles sont ses idées sur la responsabilité qu'il

assume en fondant un *home*? Comment considérerait-il sa femme: comme une égale, une compagne, ou comme un jouet, une enfant gâtée, ou une sorte de femme de charge? Quelle valeur attribue-t-il au travail de la femme dans la direction du ménage? Considère-t-il l'argent qu'il lui donnera pour ce but comme un don, ou comme une juste rétribution de son travail, une part de la bourse de famille à laquelle elle a droit?

Comment estime-t-il la femme? Est-elle pour lui une individualité ayant ses droits, son intelligence, son cœur, un jugement digne d'être consulté, des opinions qui peuvent être prises en considération, ou ne la considère-t-il que comme un accessoire de l'homme, créé pour son confort et maintenu dans « sa sphère » par la volonté du mari.

Quels sont ses défauts? Naturellement vous le tenez pour un être parfait, cependant il est humain, par conséquent faible et imparfait! Si ses défauts ou ses infirmités sont les mêmes que les vôtres, vous doublez la possibilité de leur transmission à vos enfants. Si vous avez tous deux une tendance à la tuberculose, il est fort probable que vos enfants en seront atteints. Si vous êtes tous deux sujets aux rhumatismes, vous pouvez vous attendre à ce que vos enfants en souffrent. Si, tous deux, vous êtes nerveux, irritables, enclins à la jalousie ou à la mélancolie, vous ne serez pas surpris de retrouver ces dispositions aggravées chez vos enfants.

S'il y a des tares familiales plus graves, telles que

l'épilepsie, la folie, l'alcoolisme, etc., il est de votre devoir de ne pas courir le risque de les transmettre à vos descendants.

Je parlais un jour sur l'hérédité, quand je vis, dans l'auditoire, un jeune homme assis à côté de sa fiancée; j'appris ensuite que cette jeune fille avait déjà fait trois séjours dans un asile d'aliénés, et il voulait l'épouser malgré cela!

J'ai, d'autre part, connu un pasteur qui s'est voué lui-même au célibat, parce qu'il y avait eu des cas de folie dans sa famille.

Vous vous irritez un peu d'entendre de nouveau parler des devoirs que vous avez envers vos enfants encore à naître, et vous vous dites peut-être, comme je l'ai entendu dire à d'autres jeunes filles: « Ah! je compte bien ne pas avoir d'enfants, » et vous ajoutez encore: « Je ne vois pas pourquoi on ne pourrait pas se marier et être heureux sans enfants. »

N'est-il pas étrange que vous ne compreniez pas tout ce que renferme cette assertion? Il est vrai qu'il y a quelques ménages sans enfants, qui sont comparativement heureux, et cependant, si vous pouviez lire dans le cœur de ces époux, vous trouveriez un désir constant de posséder un de ces chers petits êtres.

Il est naturel de désirer connaître les joies de la paternité et de la maternité. A côté des soins du *home* et de l'amour conjugal, l'anxiété, l'oubli de soi-même, la tendresse et la patience qui accompa-

gnent le soin des enfants, rendent l'éducation individuelle des époux plus complète et plus parfaite.

La jeune fille qui se marie sans vouloir accepter ces possibilités de maternité, sacrifie ce qui contribuerait à son plus haut développement.

Si elle se propose délibérément d'éviter la maternité, elle court à sa ruine morale, car une telle immunité ne s'obtient souvent que par le crime.

J'admets cependant que, pour ne pas infliger à leur postérité quelque tare héréditaire, des époux cherchent à éviter la paternité, à la condition toutefois de vivre séparés de corps et de se contenter d'une association intellectuelle et spirituelle. Mais tout essai de se réserver le plaisir d'une relation sexuelle, en échappant à ses résultats légitimes, entraîne la dégradation et la mort de la nature morale.

Mais comment une jeune fille pourra-t-elle connaître les idées, les pensées, les principes et les desseins de son fiancé ? En parlant « affaires » avec lui. Ne craignez pas de vous renseigner mutuellement sur vos habitudes et vos opinions. Cherchez à savoir quelles sont les idées de votre fiancé sur le droit qu'a la femme à faire reconnaître la valeur de son travail dans la maison. Pense-t-il qu'une femme qui tient son ménage ne gagne rien, et que l'argent apporté par son mari est un don ?

Je connais une jeune femme, déjà timide avant son mariage, qui n'osait pas demander de l'argent à son mari. Elle portait ses vêtements jusqu'à ce

qu'ils fussent tout usés, et vivait sans argent quand ses propres fonds étaient épuisés. Elle garda ainsi le silence pendant cinq ans, et son mari — un jeune pasteur — ne se douta jamais qu'elle eût besoin de quelque chose et ne remarqua pas ses vêtements fanés. Quand, à la fin, elle trouva le courage de lui parler de ses besoins, il fut accablé de regrets et de chagrin à la pensée d'avoir ainsi manqué de perspicacité; il ne pouvait pas comprendre pourquoi elle avait tant hésité à lui demander de l'argent. « Mais tout ce que je gagne est à toi! disait-il, tu n'aurais donc réclamé que ce qui t'appartenait. »

Beaucoup de jeunes maris sont tout aussi obtus, c'est pourquoi ils doivent être éclairés d'avance, afin d'éviter qu'ils tombent dans une telle négligence. Qu'il soit donc bien entendu que si vous êtes dignes de porter le nom et de partager le sort d'un époux, vous êtes dignes aussi de connaître ses affaires et de sauvegarder ses intérêts dans la dépense de l'argent que, par votre amour et votre travail, vous l'aurez aidé à gagner.

Je crois qu'une jeune fiancée doit aussi savoir quelque chose des habitudes personnelles de son futur mari. Aime-t-il l'air pur, ou exige-t-il que les fenêtres soient hermétiquement closes pendant la nuit? Croit-il à la valeur hygiénique de la propreté?

Je lisais dernièrement l'histoire de deux époux qui s'étaient mariés, après une connaissance de six semaines, ne sachant rien de leurs antécédents, de leurs habitudes personnelles, de leurs principes ou

de leurs caprices. Il se trouva que l'homme était un hypocondriaque, prenant constamment les remèdes que cinq docteurs lui prescrivait en même temps. Il comptait ses pulsations à chaque instant et examinait sa langue au lieu de regarder les yeux de sa femme, comme il le faisait étant fiancé. Il redoutait l'air pur et craignait l'eau autant qu'un chat.

Sa femme avait toujours vécu en plein air, se baignant chaque jour et ayant en profond dégoût ceux qui ne le faisaient pas. L'auteur écrivait : « Elle, se fâchait, prenait des bains et ouvrait les fenêtres ; lui, criait, ne se baignait pas, fermait les fenêtres et faisait chercher le médecin. »

Il n'est pas nécessaire de dépeindre le malheur de cet intérieur ; et cependant, sans aucun doute, la jeune fille aurait été choquée si on lui avait conseillé de s'enquérir des habitudes de son fiancé.

Mais si elle avait été moins romanesque et plus pratique, si elle s'était souvenue que le mariage lie pour la vie, que cette union constante, continue, de jour et de nuit, ne peut être annulée pour des raisons aussi insignifiantes qu'une mauvaise haleine ou des habitudes désagréables, elle aurait peut-être trouvé que cela valait la peine de découvrir certaines causes de désaccord et de dégoût avant qu'il soit trop tard.

Et elle aurait sans doute accordé plus de considération à ses propres habitudes personnelles. Le vrai amour supporte beaucoup, mais il meurt

cependant lorsqu'il est constamment heurté par le désordre dans les vêtements ou dans la maison, par le défaut de propreté, etc. Si vous avez certaines habitudes que vous n'aimeriez pas que votre fiancé connaisse, croyez-moi, il est encore plus important que votre mari n'ait rien à faire avec elles. Employez le temps qui vous reste avant le mariage à vous en affranchir.

Si vous vous rendez compte que votre fiancé serait offusqué en constatant dans quel état de désarroi sa fraîche et pimpante bien-aimée laisse sa chambre, avec un plancher sale, un lit défait, des souliers et des vêtements éparés sur le sol ou sur les chaises, vous pouvez penser que votre mari ne le serait pas moins, car il n'aurait pas seulement la vue d'une telle chambre, mais il devrait en supporter le désagrément.

Outre vos habitudes personnelles, il est bon que vous connaissiez aussi les idées que vous avez, l'un et l'autre, sur les devoirs et les responsabilités du mariage.

Je reçus dernièrement une lettre d'une jeune fille me demandant : « Penez-vous que de fiancés puissent parler ensemble de ce qui concerne leur future vie conjugale ? Ne serait-il pas indélicat qu'ils se missent à en discuter les détails, à parler de la possibilité d'une famille à élever ? etc. »

Je réponds que cela dépend des fiancés. S'ils ont des idées fausses, s'ils n'ont que peu ou pas de connaissances scientifiques, ils ne sauront pas com-

ment parler de ces choses d'une manière sage et profitable. Mais s'ils sont intelligents, si leur éducation sur le mariage a été scientifique, s'ils sont chrétiens, s'ils ont un cœur pur, un idéal élevé, si leurs motifs sont louables, je crois qu'ils pourront s'entretenir librement de ces sujets.

Il me semble, du reste, qu'il y a plus d'indécatesse et plus de danger à employer des soirées à murmurer d'ardentes protestations d'amour et à se permettre des caresses et des baisers répétés, qu'à avoir une conversation franche et sérieuse sur les réalités et les possibilités du mariage, un échange de pensées exprimées dans un langage chaste, un entretien qui, par sa solennité, s'élève au-dessus des plaisirs des sens, dans le domaine, calme et digne, de la science et de la moralité.

---

## CHAPITRE XXXII

### Fiançailles.

A votre doigt, brille maintenant une bague, symbole de la promesse que vous avez faite de devenir une épouse. Vous êtes fiancée et vous vous demandez, sans doute, comment vous devez vous comporter pendant le temps de vos fiançailles.

Quels privilèges accorderez-vous à votre fiancé ? Puisque vous avez promis d'être l'un à l'autre pour la vie, n'avez-vous pas le droit de vous permettre une plus grande familiarité, et, tout en restant chaste et pure, d'autoriser des caresses et des baisers qui étaient interdits auparavant ?

J'admets comme certain que vous n'êtes pas une de ces folles jeunes filles qui se fiancent à la légère, considérant les fiançailles comme si peu importantes, qu'elles puissent être rompues sans regrets. J'ai connu de jeunes personnes qui se fiançaient pour avoir plus de liberté. Si de tels engagements ne violent pas le code des conventions mondaines, ils enfreignent certainement les obligations du code moral.

N'est-il pas étrange que ces jeunes filles ne voient pas les dangers d'une semblable conduite; qu'elles ne comprennent pas qu'elles deviennent ainsi une tentation perpétuelle pour leur fiancé, et qu'elles mettent en péril leur propre sécurité?

Mais il n'en est pas de même pour vous; votre engagement est sérieux, votre amour est vrai, basé sur une parfaite connaissance; vous avez un respect mutuel et une entière confiance l'un dans l'autre. Ne pouvez-vous pas, par conséquent, laisser de côté bien des restrictions et des barrières qui ont entouré votre liaison, et manifester votre affection par des démonstrations réciproques?

Nous avons souvent entendu recommander aux jeunes gens de ne pas avoir de longues fiançailles, pour la raison qu'elles obligent à une maîtrise de soi-même trop pénible, qu'elles exigent une tension nerveuse trop forte, et sont pleines de danger. Voici ce que dit à ce sujet le Dr C.-W. Eaton:

« Mettons de côté l'argument sexuel contre les longues fiançailles, et admettons que l'éducation de la volonté peut faire, du plus faible, un être invulnérable, et l'arbitre de sa propre destinée, disant à ses sens: « Vous irez jusqu'ici et pas plus loin, et vous ne m'empêcherez pas d'entrer dans la plus douce des relations terrestres! » Cela sera peut-être une tâche plus difficile qu'un jeune et ardent fiancé ne se l'imagine d'abord, mais les batailles les plus rudes valent la peine d'être livrées. Quelle sorte d'hommes deviendrons-nous, si nous évitons

« systématiquement les conflits de la vie au lieu de les affronter courageusement et de lutter contre eux virilement ? » Le Dr Bourgeois a dit : « La coutume, si ancienne, des fiançailles est la sauvegarde de la pureté morale et de l'heureuse association de l'homme avec la femme. Cette institution était connue des Grecs, des Hébreux, des Romains et du Moyen-Age. En Allemagne, elle a toujours conservé son caractère poétique et moral. Les jeunes gens sont quelquefois fiancés pendant plusieurs années. Le jeune homme, le cœur plein de son chaste amour, s'absente pour un temps, afin de terminer son éducation, d'achever ses études scientifiques ou artistiques, ou son apprentissage de commerce, et de se préparer à une vie virile. Il revient vers sa fiancée avec un esprit élargi et enrichi, et tous deux sont alors mûrs pour les austères devoirs du mariage.

« L'amour chaste, consacré par les fiançailles, peut être entretenu au milieu des occupations absorbantes de la vie. Il illumine le labeur, bannit l'ennui, éclaire de perspectives délicieuses l'horizon de la vie ; il excite, chez le jeune homme, le courage viril et l'intelligence nécessaire pour se créer une position dans le monde ; chez la femme, la noble ambition de se perfectionner, afin de devenir une compagne digne de l'homme et une aide précieuse.

« Pendant la période orageuse de la jeunesse, il est le seul préservatif de la pureté virginale du cœur et du corps. Les jeunes hommes qui ont dans

leur cœur un amour fort et digne pourraient-ils se complaire, comme d'autres le font, dans un amour vil, dans ces relations d'un jour, où ils se donneraient en holocauste à la beauté sans âme, ou même à la licence sans beauté ? »

Pour beaucoup de personnes, ce qui constitue le mariage, c'est la relation sexuelle, et la seule limite de la liberté, dans cette relation, est la limite du désir. Avec une semblable idée du mariage, la familiarité étroite des longues fiançailles devient une tension mentale et physique, parce que la maîtrise exercée sur soi-même n'est que temporaire et ne sera plus nécessaire après la cérémonie nuptiale.

Mais on peut avoir une idée plus élevée du mariage; la relation sexuelle n'est consacrée qu'au noble but de la reproduction, et le mariage lui-même est considéré comme une nouvelle occasion de discipline personnelle. Alors les fiançailles deviennent une préparation graduelle à cette relation plus intime, qui réclame une maîtrise de soi-même d'autant plus grande, qu'il n'y aura pas d'autres barrières que celles qu'on s'imposera.

Dans ces conditions, les fiancés adopteront un idéal qui admet que tout ce qui est durable dans la vie conjugale en fait d'affection, de tendre courtoisie, d'union intime, de douces démonstrations, est possible sans l'union physique. Car la relation sexuelle, en elle-même, n'est que le plus transitoire des plaisirs; encouragée par une indulgence illimitée, elle devient la passion la plus dominatrice,

qui mine la puissance physique et la vigueur mentale, et tue le véritable amour.

Si vous demandez pourquoi il existe entre les sexes ce secret attrait, alors que leur relation ne doit pas être basée sur l'union sexuelle, je vous répondrai que le sexe ne se traduit pas simplement par une fonction physique ; il est inhérent à l'esprit aussi bien qu'au corps, et c'est pourquoi la puissance sexuelle s'exprime en courage masculin, en énergie et en audace, aussi bien qu'en constance féminine, en abnégation et en douce courtoisie. L'attraction sexuelle n'est pas limitée au corps, ni le pouvoir créateur à la reproduction de l'espèce, mais ils peuvent être un stimulant à l'union intellectuelle de l'homme et de la femme, et contribuer à la création d'un idéal plus noble et d'aspirations plus élevées.

Ayant réglé, dans votre esprit, votre attitude vis-à-vis de votre fiancé, considérez ce qu'elle sera envers votre famille, pendant votre temps de fiançailles. Naturellement vous ne sentirez pas que vous vous séparez du cercle familial comme les autres membres de la famille le sentiront. Vous êtes si absorbés l'un dans l'autre, si occupés à échanger vos idées en apprenant à vous connaître, que vous oubliez le changement que cela apporte dans la maison. Vous estimez que vous osez vous permettre des tête-à-tête, car vous ne pouvez pas causer librement devant tous les autres. Cela est vrai. Vous devez avoir vos moments d'intimité pour

que vous puissiez parler à cœur ouvert, sans craindre la critique ou la plaisanterie. Mais vous avez aussi un devoir à remplir vis-à-vis de votre famille. Sûrement votre mère n'est plus aussi nécessaire maintenant à votre bonheur que vous l'êtes au sien. Elle vous entoure de sa tendre sollicitude, mais elle souffre de ne plus vous avoir si près d'elle; elle commence à subir l'inévitable tristesse de la séparation. Vous devez prendre garde que cette séparation ne commence pas plus vite que cela n'est nécessaire.

Puis, vos parents désirent connaître le nouveau membre que vous introduisez dans la famille, et lui-même doit aussi apprendre à les connaître. Il ne vous en aimera pas moins si vous ne lui permettez pas de vous monopoliser, si vous lui montrez que vous reconnaissez vos devoirs vis-à-vis des vôtres. Il ne doit ni vous absorber entièrement, ni vous sortir du cercle familial, mais il doit en devenir un des membres, tout comme vous devez devenir aussi un des membres de sa famille.

Vous devez vous souvenir qu'il est le fils et le frère de femmes qui l'ont aimé longtemps avant que vous le connussiez, et qu'il leur doit encore des attentions et une affectueuse sollicitude.

Ne vous permettez donc jamais d'être jalouse de sa mère ou de ses sœurs. Le fait qu'il est un fils aimant et prévenant vous est une garantie qu'il le sera aussi comme mari.

Laissez-moi ajouter encore un mot à ce conseil.

Ne vous permettez jamais d'être jalouse en aucune circonstance. La jalousie est la quintessence de l'égoïsme, et aucune passion n'est aussi destructive du bonheur, aussi féconde en mauvais résultats. Si votre fiancé n'est pas digne de votre confiance, rompez sagement vos fiançailles. Si vous pouvez vous confier en lui, faites-le sans réserve. Souvenez-vous qu'il a d'autres personnes à aimer que vous, et d'autres choses à faire que de s'occuper de vous constamment. Si vous lui faites sentir que vous ne voulez pas qu'il parle, ni qu'il pense à d'autres personnes qu'à vous, il s'irritera du joug que vous lui imposez et cherchera à y échapper. Si vous venez à lui en pleurant parce qu'il a semblé vous oublier un instant, vous faites fausse route; vous feriez mieux de vous efforcer d'être plus aimable à ses yeux que toute autre personne. Qu'il vous trouve la plus sage, la plus spirituelle, la plus sympathique et la plus aimante des jeunes filles, et il oubliera certainement toutes les autres. Ayez en lui une confiance si parfaite qu'il ne puisse pas manquer à la fidélité qu'il vous doit. N'avez-vous jamais remarqué qu'accuser quelqu'un d'une mauvaise action est le meilleur moyen de lui suggérer la possibilité de la commettre ?

Si l'on croit en vous sans réserve, cette confiance vous poussera constamment à la fidélité, tout comme la défiance vous incitera à la tromperie.

Vous devez avoir confiance l'un dans l'autre, ou

vosre amour et vosre bonheur n'auront aucun fondement solide. Il faut une grande dose de bon sens pour être heureux dans le mariage. Vous pouvez avoir fait un choix judicieux. Vosre fiancé peut être honnête, pur, intelligent et chrétien, mais il est un homme, et partant imparfait. Il a ses défauts, ses habitudes, son caractère, et il n'attendra probablement pas d'être marié pour vous les montrer. Vous aurez des opinions différentes, des désirs différents, une manière différente de juger certaines choses. Ayez alors du tact; apprenez à émettre une opinion autre que la sienne sans soulever de l'antagonisme, à soutenir un principe sans acrimonie; en un mot, soyez une femme sans petitesse d'aucune sorte. Vous connaissez le mot de Ruskin: « La femme doit être incorruptiblement bonne, infailliblement sage, non seulement dans son développement personnel, mais aussi dans son abnégation; cela vous conduira à une grande élévation morale. »

Vous pensez sans doute que ces conseils conviendraient aussi bien à vosre fiancé qu'à vous-même; je suis de vosre avis; mais dans ce moment, c'est à vous seule que je m'adresse, et je ne voudrais pas vous laisser ignorer le pouvoir que vous avez de développer ce qu'il y a en lui de plus noble et de meilleur. Aidez-lui à s'élever jusqu'à un haut idéal. Il ne faut pas qu'il puisse jamais s'imaginer que vosre amour peut lui permettre d'abaisser cet idéal. Vous vous êtes jusqu'ici montrés l'un à l'autre sous

vosre meilleur jour, sans même vous en douter ; et maintenant que vous vous connaissez et vous aimez, vous pensez parfois que vous pouvez vous relâcher ; c'est une dangereuse erreur. Vous devez continuer à être aussi sérieuse, aussi réservée, aussi attentive que jamais ; vous devez vous efforcer d'être réellement ce que vous avez essayé d'être au commencement. Vous ne serez jamais trop parfaite.

Parlant un jour à un groupe de femmes, j'affirmais qu'une épouse devrait exiger de son mari autant de respect et de moralité que lorsqu'il était son fiancé, qu'elle ne devrait jamais lui permettre d'être plus libre dans ses conversations avec elle qu'il ne le serait vis-à-vis d'autres femmes. Une des personnes présentes me trouva trop sévère. Elle dit que les hommes aiment pouvoir être ce qu'ils veulent, et parler comme ils veulent chez eux, sans que leur femme fasse des observations. Je répliquai que le *home* n'appartient exclusivement, ni au mari, ni à la femme, il est à tous deux ; chacun a donc le droit d'exiger que l'autre n'en empoisonne pas l'atmosphère morale. La femme qui permettrait un tel empoisonnement serait aussi coupable que celle qui permettrait l'introduction de substances vénéneuses dans les aliments.

De même qu'un homme admire la jeune fille qui se respecte, et qui ne lui permet pas de débiter devant elle des histoires peu convenables, de même il respectera la femme qui ne lui permettra pas de se

dégrader en sa présence par des conversations ou des actes contestables. L'amour ne disparaîtrait pas si souvent des ménages, si les épouses connaissaient le secret de l'alimenter. Ce n'est pas en sacrifiant leurs principes ou en faisant des reproches accompagnés de crises de larmes, qu'elles y arriveront, mais en restant fidèles à leurs meilleures impulsions. Tout en ayant assez de bon sens pour excuser un moment de défaillance, elles ne permettront jamais aucun abaissement du sens moral, aucune conversation, aucun acte impurs.

---

## CHAPITRE XXXI:1

### Mariage.

Vous savez la nouvelle, un très beau mariage  
Doit se célébrer aujourd'hui,  
Avec un luxe, un étalage  
Tels qu'il fera grand bruit!  
Voyez la longue théorie  
Des vierges et des jouvenceaux  
Dont la fiancée est suivie:  
Poétique et touchant tableau!  
La fête sera magnifique,  
Partout des fleurs, d'étincelants bijoux,  
Des mets exquis, et, résonnant partout,  
Une divine et suave musique . . .

Dans l'esprit de beaucoup de jeunes filles, le mariage consiste surtout dans la cérémonie publique, l'étalage des toilettes élégantes, la réception de cadeaux coûteux; et la préparation au mariage signifie simplement la confection d'un élégant trousseau.

On s'inquiète souvent assez peu de savoir si le jeune couple est bien préparé pour affronter les de-

voirs de la vie conjugale, s'il connaît bien ce qui l'attend; mais on s'agite beaucoup à propos des vêtements, des cadeaux et de la cérémonie. Il n'est donc pas étonnant que les pensées des jeunes filles tournent dans ce cercle, à l'exclusion de presque tout le reste, et au détriment de leur santé et de leur vrai bonheur. Le futur mari trouve sa fiancée tellement absorbée par la couture, les courses dans les magasins, les entrevues avec sa couturière, qu'elle a peu de moments à lui consacrer et, même quand elle est près de lui, ses pensées sont plus occupées de robes et de toilette que de l'idéal de la vie conjugale. Elle lui demande même parfois d'espacer ses visites en lui faisant considérer que, bientôt, elle sera toute à lui, et il est ainsi condamné à passer dans la solitude ses derniers jours de célibat, et amené à penser que la toilette prime l'amour. Ce qui est pire, c'est que, le jour de la noce, il presse sur son cœur une femme si fatiguée, si nerveusement surmenée par la préparation du trousseau, qu'elle est, au moins temporairement, une invalide.

Plus d'une jeune femme, épuisée par les préparatifs de sa noce, a apporté dans sa nouvelle vie la maladie, l'anxiété et le souci, et contraint son mari à lui prodiguer ses soins et sa patience, quand il avait le droit d'attendre d'elle la santé, la joie et la vigueur.

Je connais une jeune personne sensée, qui disait quelques mois avant son mariage: « Je n'ai pas du tout l'intention d'apporter dans ma nouvelle exis-

tence un reste de santé, un système nerveux surmené et un caractère surexcité » — et elle tint parole. Elle fit posément ses travaux de couture, et tout était prêt plusieurs semaines avant la noce. Les emplettes et les visites à la couturière ne la privèrent jamais de promenades et de tête-à-tête avec son fiancé. « Nous ne pourrons jamais revivre ces instants, » disait-elle sagement, et son fiancé la trouvait toujours prête à le faire jouir de sa présence et de ses pensées. Son trousseau et sa toilette de noce furent simples, mais elle avait l'éclat de la fleur qui s'ouvre au matin, pleine de beauté, de santé et de joie.

Elle fut sage aussi sur d'autres points. Ses amies intimes furent seules invitées à la cérémonie du mariage, en ces termes : « Je désire que vous sachiez que c'est vous-même que j'invite et non vos cadeaux.

« Si votre affection pour moi vous porte à me donner un simple souvenir, il sera le bienvenu, mais j'aimerais mieux recevoir une pelote faite par vos mains ou une petite fleur peinte par vous-même, que la plus belle peinture achetée, ou une pièce d'argenterie que vous auriez cru devoir m'offrir. Et si, en venant à ma noce, vous ne m'apportez que votre affection et votre bénédiction, je considérerai que vous m'avez donné votre plus riche trésor. »

Il n'y eut aucun étalage de présents destinées à satisfaire une vulgaire curiosité, aucune collection

de couteaux à beurre ou d'autres pièces d'argenterie destinées à être renfermées dans des écrins après la noce. Les cadeaux furent peu nombreux et peu coûteux, mais chacun d'eux était un témoignage de réelle affection, et fut apprécié à sa valeur.

Cette jeune personne, si sensée, introduisit encore une autre innovation. Elle ne voulut pas entendre parler d'un voyage de noce. « Je n'ai aucune envie d'être dévisagée et critiquée par des étrangers, disait-elle; allons nous installer dans un joli endroit à la montagne ou au bord de la mer, et vivons dans une douce intimité, en contemplation de la belle nature. » Dans les années suivantes, elle disait souvent: « Je ne voudrais pas ne pas avoir dans ma mémoire le souvenir de ces heureux jours pour tout ce que les plus beaux voyages, ou les plus délicieux séjours dans les hôtels, auraient pu m'offrir! Nous avons eu l'occasion et le temps d'apprendre à lire dans l'âme l'un de l'autre, comme nous n'aurions jamais pu le faire au milieu d'étrangers, et nous sommes mieux aimés, parce que nous avons passé ces premiers jours de vie conjugale dans la communion de la nature et du Dieu de la nature, telle que la solitude peut la procurer. »

Je ne peux jamais voir une noce à grand éclat sans me souvenir de cette jeune femme et, par contraste, du mariage de deux jeunes gens unis dans un luxe inouï. Ils firent leur voyage de noce sous les regards curieux d'une centaine d'étrangers, tandis que les journaux décrivaient la toilette de la

mariée et du marié, et que leurs portraits portaient en vedette: « L'heureux couple! » — Deux ans après, la jeune femme revenait chez ses parents avec une santé ruinée et un cœur brisé.

Il y a une réelle beauté dans les noces d'or qui célèbrent une heureuse union d'un demi-siècle. Mais quand la vie est encore dans le domaine de l'inconnu, quand, peut-être, les jeunes époux ne savent rien de ce qui les attend, et ont pris l'enivrement de la passion pour la solide exaltation de l'amour vrai, il semblerait plus sage de comprendre l'importance de l'entrée dans la vie conjugale sans faste et sans ostentation, le cœur plein d'un sentiment de profond respect pour les mystères de cette vie.

O galant jeune époux, il te semble facile  
De placer l'anneau d'or à cette main fragile  
Qui s'abandonne à toi.

As-tu pensé, parfois,  
A l'avenir caché; sais-tu que cette vie  
N'est pas toujours, hélas! une oasis fleurie?  
Chaque jour tournera la page.

La vieillesse viendra habiter sous ton toit  
Changeant les cœurs et les visages.

. . . . .

Au sein de la foule empressée  
En ce beau jour, ô fiancée,  
As-tu pensé que ta vie serait  
Une suite de plaisirs à jamais?  
Sauras-tu souffrir sans crier?

Sais-tu pleurer ?

Peux-tu veiller au lit de la souffrance ?

Dis-moi, sauras-tu consoler

Et conserver dans ton cœur l'espérance,

Quand tout espoir s'est envolé ?

• • • • •

Oh ! qu'elle est solennelle, l'heure

Où vous êtes venus tous deux

Prononcer le plus doux des vœux !

Pensez à Celui qui demeure ;

Implorez son puissant secours.

La frêle fleur de votre amour,

Peut être fauchée en un jour . . .

Ne craignez point, et quand viendra l'orage,

Appuyez-vous sur le Rocher des âges !

Et cependant, chères enfants, rien au monde ne possède une vitalité semblable à celle de l'amour, de l'amour vrai toutefois, et non de l'amour égoïste, sentimental ou passionné, qui cache sous ce nom des émotions factices, s'évanouissant bien vite au premier souffle de l'adversité.

L'amour n'est pas une plante exotique, mûrissant seulement dans les serres chaudes. C'est une plante vigoureuse, recouvrant de sa verdure des places désolées, brillant parmi les neiges éternelles, prospérant de jour aussi bien que de nuit, cachant des défauts, s'attachant à des ruines, endurant la sécheresse, la chaleur et le froid.

Je connais une dame qui pense qu'aucun mariage ne devrait être contracté entre personnes ayant des habitudes désagréables ou des originalités ; mais, dans ce cas, peu de personnes se marieraient. On dit parfois que l'amour est aveugle pendant les fiançailles, et porte des lunettes à verres grossissants après la noce. Le véritable amour n'est jamais aveugle, il est capable de juger les choses à leur vraie valeur, et compte pour rien un léger défaut, lorsqu'il le mesure à la perfection absolue. Qui n'a rencontré des hommes dévoués, unis à des épouses assez originales, mais pures et fidèles ?

« Je ne m'inquiète pas, disait une femme, de ce que mon mari est chauve et de ce qu'il louche, il a un cœur d'or ! »

L'amour vrai n'est pas aveugle ; mais d'un regard profond et scrutateur, il voit, à travers les imperfections humaines, l'être divin. Et c'est parce qu'il sait que cet être-là en est digne, qu'il espère tout, croit tout, supporte tout et ne périt jamais ! »

---

# SOMMAIRES

---

## PREMIÈRE PARTIE

**La valeur de la santé et le devoir de l'entretenir.**

### CHAPITRE PREMIER

**Quelle est votre valeur?**

Les jeunes gens doivent apprendre à se rendre compte de leur importance dans ce monde. — L'œuvre de la femme. — Sa valeur pour la famille, la communauté, l'Etat, la nation, la race. Pages 11-14

### CHAPITRE II

**Soins à donner au corps.**

Votre corps est votre habitation. — Il vous révèle. — Nous pouvons juger du caractère par l'apparence extérieure. — Il faut prendre soin du corps dès la jeunesse, et le former pour la vie active. Pages 15-21

### CHAPITRE III

**La nourriture.**

Le désir d'être en bonne santé crée l'envie de savoir comment y parvenir. — La nourriture. — Nous mangeons pour réparer nos pertes. — Le surmenage est moins une cause de maladie que la mauvaise nourriture. — Le thé et le café ne sont pas une nourriture. — Les boissons alcooliques retardent la digestion. — Les soucis produisent la dyspepsie. — Les jeunes filles doivent apprendre à préparer une nourriture rationnelle. Pages 22-26

#### CHAPITRE IV

##### Le sommeil.

Les pensées, les émotions, les mouvements produisent une déperdition de force. — L'énergie se renouvelle pendant le sommeil. — Dose de sommeil nécessaire. — Effets de l'insomnie. — Obstacles à un sommeil réparateur. — Aération des chambres à coucher. — Le sommeil, facteur de la beauté. Pages 27-33

#### CHAPITRE V

##### La respiration.

Importance de la respiration. — Action de l'oxygène sur le sang. — Notre respiration donne la mesure de notre force. — Gymnastique respiratoire; sa valeur. — Importance du diaphragme dans l'acte de la respiration. Pages 34-40

#### CHAPITRE VI

##### Obstacles à la respiration.

Effets de l'attitude assise. — Comment les contrebalancer. — Mauvaises attitudes debout. — Compression exercée par les vêtements. — Règles à observer. Pages 41-45

#### CHAPITRE VII

##### Vêtements trop étroits.

Les maux qu'ils engendrent. — Leurs effets sur le cœur. — Dangers des exercices pris dans des vêtements serrés. — Effets de la compression sur les reins, le foie, l'estomac et les intestins. — Influence des vêtements étroits sur les organes pelviens et sur la circulation. — Une taille fine est une difformité. Pages 46-52

#### CHAPITRE VIII

##### L'exercice.

Le but de l'éducation physique. — Equilibre à maintenir entre la déperdition et la reconstitution. — Valeur des travaux de ménage. Pages 53-58

## CHAPITRE IX

## Le bain.

Comment obtenir un beau teint. — La condition de la peau révèle celle des organes digestifs. — Pustules. — Constipation. — Bains chauds. — Bains de pieds. — Bains journaliers. — Soins des mains. Pages 57-63

## DEUXIÈME PARTIE

Nécessité de connaissances spéciales. — Quelques formes de maladies évitables. — Remèdes et moyens préventifs

## CHAPITRE X

## Pouvoir créateur.

Dieu nous a dotés de pouvoirs semblables aux siens: raison, imagination, pouvoir créateur. — Les organes de la vie individuelle sont les mêmes pour les deux sexes. — Différences entre les deux sexes, quant à la taille. — Dignité de l'homme. Pages 67-71

## CHAPITRE XI

## Développement du cerveau.

Les bébés naissent sourds, muets, aveugles et dépendants. — Les mouvements du bébé développent son cerveau. — Notre cerveau se développe par la culture de nos sens. — Certaines aires cervicales gouvernent certains mouvements du corps. — Nous pouvons apprendre à développer telle ou telle partie du cerveau. — Expériences faites sur des chiens par le professeur Gates. — Comment créer les habitudes — Effets pernicious de passions telles que: la colère, l'anxiété, etc. Pages 72-77

## CHAPITRE XII

## Vous êtes plus qu'un corps et une intelligence.

Vous n'êtes pas simplement un corps et une intelligence vous êtes un esprit. — Votre relation avec Dieu. — Les devoirs de Dieu à votre égard. — Vos devoirs envers Lui. — L'école de Dieu. — Sa méthode d'enseignement. Pages 78-82

### CHAPITRE XIII

#### Physiologie spéciale.

Différences entre les filles et les garçons. — Les garçons méritent notre sympathie. — La crise dans la vie de la jeune fille. — Le sexe appartient à l'esprit comme au corps. — Description des organes sexuels.

Pages 83-89

### CHAPITRE XIV

#### La puberté.

Tout ce qui vit sort d'un œuf. — L'œuf humain. — La menstruation. — Les jeunes filles peuvent se rendre malades par ignorance. — Valeur du sexe. Pages 90-93

### CHAPITRE XV

Influences fâcheuses de la vie civilisée sur la menstruation.

La menstruation ne devrait pas être douloureuse. — Opinion de la doctoresse Mary Putnam Jacobi. — Celle du Dr Emmett sur la vie artificielle que mènent les jeunes personnes.

Pages 94-96

### CHAPITRE XVI

#### Quelques causes de menstruation douloureuse.

La femme n'est pas nécessairement une invalide. — Effets des vêtements mal conditionnés. — Dangers de la lecture des romans. — Maux qu'entraîne la constipation. — Congestions produites par des organes déplacés. — Valeur d'un bandage bien fait. — Comment le faire. — Comment le porter. — Effets pernicieux des mauvaises attitudes. — Attitude correcte.

Pages 97-106

### CHAPITRE XVII

#### Maladies des femmes.

Déplacements de l'utérus. — Leucorrhée. — Remèdes empiriques. — Médecins dignes de confiance. — Age auquel s'établit la menstruation. — Absence des règles et consommation. — Obstacles à la menstruation. — Suppression. — Flux menstruel trop, ou trop peu abondant. — Traitement.

Pages 107-115.

## CHAPITRE XVIII

## Soins à prendre pendant la menstruation.

Eviter les longues marches. — On peut continuer sa vie ordinaire, mais s'il y a douleur, il faut du repos. — N'user d'aucune boisson alcoolique. — Emploi de la chaleur ou du froid pour calmer les douleurs. — Peut-on se baigner pendant la menstruation? — Serviettes hygiéniques. — Sérénité mentale. Pages 116-120

## CHAPITRE XIX

## Le vice solitaire.

Ses résultats. — Ses causes. — Défaut de propreté. — Vers intestinaux. — Toutes les fonctions naturelles s'accompagnent de jouissance. — Le sexe n'est pas une chose vile. — Comment on peut être délivré du vice solitaire. Pages 121-129

## CHAPITRE XX

## Soyez bonnes pour vous-mêmes.

Ce qu'est la vraie gaieté. — Les résultats d'une fausse compréhension de la joie. — Flirt. — Familiarités. — Critique des jeunes filles par les jeunes gens. — Les jeunes filles qui sont respectées. — Responsabilité des jeunes filles. — La conduite d'une femme pure est une sauvegarde pour l'homme. Pages 130-138

## CHAPITRE XXI

## Amitié entre jeunes filles et jeunes gens.

Qu'est-ce que l'amitié? — La mère est la meilleure confidente de la jeune fille. — Amitié entre frères et sœurs. — Amitié platonique. — La valeur d'une noble camaraderie. Pages 139-145

## CHAPITRE XXII

## Amitié entre jeunes filles.

Jeunes filles sensibles. — Amitié amoureuse. — Le plus haut type d'amitié. — Description de la vraie amitié. Pages 146-149

### CHAPITRE XXIII

#### Exercices de gymnastique médicale.

Exercices destinés à remédier à une déviation de la colonne vertébrale; aux épaules saillantes. — Exercices destinés à fortifier le dos; à développer la poitrine; à fortifier les muscles abdominaux; à rétablir dans leur position normale les organes déplacés. Pages 150-155

### CHAPITRE XXIV

#### Récréations et jeux.

La marche. — La course. — L'équitation. — Le patinage. — Le canotage. — Le cyclisme. — Le tennis. — La natation. — Le saut à la corde. — La danse. — Les jeux de cartes. — Le théâtre. Pages 156-163

## TROISIÈME PARTIE

### CHAPITRE XXV

#### L'amour.

Différentes conceptions de l'amour. — Ce qu'on appelle amour est souvent de l'égoïsme. — Le coup de foudre. — Conditions défectueuses dans lesquelles les jeunes gens apprennent à se connaître. — Certains parents redoutent d'éclairer scientifiquement leurs enfants sur certains sujets, et leur permettent cependant de flirter. — Q'est-ce que l'amour? — Nous n'avons qu'un mot pour exprimer des sentiments divers. — Amour entre homme et femme. — L'amour a pour base l'affinité intellectuelle, la sympathie morale et l'attraction physique. — Les jeunes gens devraient apprendre à se connaître par le moyen d'une bonne camaraderie. — L'amour est un enrichissement. Pages 167-177

### CHAPITRE XXVI

#### Le mariage et ses responsabilités.

Quels sont les antécédents, les aptitudes, les habitudes de votre « prétendant? » — A quelle famille appartient-

II? — La femme épouse la famille de son mari. — La jeune fille doit s'en souvenir. — Privilèges maternels  
Pages 178-181

### CHAPITRE XXVII

#### La loi de l'hérédité.

Un étrange testament. — Il nous faut étudier la loi de l'hérédité. — Hérédité de race. — Caractéristiques nationales. — Hérédité individuelle. — Nous sommes des portraits composites. — La loi de l'hérédité dans la transmission du bien et du mal. — Atavisme.  
Pages 182-189

### CHAPITRE XXVIII

#### L'alcool, le tabac; leurs effets sur la postérité.

L'alcoolisme produit la dégénérescence nerveuse. — La compression exercée par des vêtements trop étroits a le même résultat. — La dégénérescence nerveuse, à son tour, conduit à l'alcoolisme. — Effets du vin et de certains médicaments préconisés. — L'alcoolisme des parents a de fâcheuses conséquences pour les enfants. — Folie d'épouser un alcoolique dans le but de le régénérer. — Effets héréditaires de la morphine, du chloral, etc. — Dangers qu'entraîne l'usage du tabac. — Les effets sur la postérité.  
Pages 189-198

### CHAPITRE XXIX

#### Effets de l'immoralité sur la race.

Effets héréditaires de l'immoralité. — Des millions de personnes meurent chaque année de la syphilis. — Sa transmission aux enfants ou à la femme. — Contamination possible par les baisers.  
Pages 199-202

### CHAPITRE XXX

#### L'évangile de l'hérédité.

L'hérédité du bien est si universelle que nous n'y prêtons pas assez d'attention. — La miséricorde divine s'étend à mille générations. — L'hérédité n'est pas la fatalité. — Les résultats acquis par l'éducation peuvent se transmettre. — Expériences du professeur Gates. — L'hérédité divine.  
Pages 203-207

CHAPITRE XXXI

Qualités requises d'un époux.

Quelle est l'hérédité de votre fiancé? — Quelles sont ses idées sur la femme? — Quels sont ses défauts? — Y a-t-il des raisons qui peuvent empêcher le mariage? — Un mariage ne peut-il pas être heureux sans enfants? — La jeune fille doit connaître les habitudes personnelles de son futur mari. — Elle doit aussi prendre garde aux siennes. — Des jeunes fiancés pourront-ils parler librement du mariage entre eux?

Pages 208-215

CHAPITRE XXXII

Fiançailles.

Jeunes filles qui se fiancent trop facilement. — Longues fiançailles et leurs inconvénients. — Les privilèges des fiançailles. — Elles doivent être un temps de préparation. — L'attraction des sexes n'est pas limitée aux organes de reproduction. — Devoirs des fiancés envers leur famille. — La jalousie est la quintessence de l'égoïsme. — La confiance entraîne la confiance. — Le bon sens est nécessaire dans le mariage. — Elevez l'idéal de votre fiancé.

Pages 216-225

CHAPITRE XXXIII

Mariage.

Le trousseau. — Les cadeaux de noce. — Les voyages de noce. Les réalités de la vie conjugale. Pages 226-233



*Parus dans la même série :*

## Ce que tout jeune garçon devrait savoir

PAR SYLVANUS STALL

(Sommaires condensés.)

### PREMIÈRE PARTIE.

La question de l'origine de la vie. — Différence entre faire et créer. — Les êtres organiques ont le pouvoir de se reproduire. — La loi de la reproduction chez les plantes et les animaux. — Les plantes, mâle et femelle. — Etude d'une tige de maïs. — Les deux sexes peuvent être unis sur la même tige, ou être sur des tiges séparées. — Rôle du vent et des insectes dans la fécondation des plantes. — Les deux sexes sont réunis dans l'huître, séparés chez les poissons. — La femelle du poisson pond des œufs et les abandonne. — Reproduction chez les oiseaux ; ils préparent des nids où la femelle pond ses œufs et les couve. — Les parents oiseaux prennent soin de leurs petits jusqu'à ce qu'ils puissent se suffire à eux-mêmes. — Chez les mammifères, l'œuf est protégé dans le corps de la mère jusqu'à ce que le petit animal soit assez développé pour en sortir ; on dit alors qu'il naît. — Sa mère l'allaité en attendant qu'il puisse se nourrir lui-même. — L'homme et la femme possèdent aussi le pouvoir reproducteur. — Tendres soins que les parents prennent de leurs enfants.

### DEUXIÈME PARTIE.

Anatomie comparée, ou points de ressemblance entre les corps des oiseaux, des mammifères et de l'homme. — L'homme seul possède une main parfaite. — Il s'en sert pour construire et faire de bonnes choses. — Il s'en sert aussi pour faire du mal aux autres et se dégrader lui-même en abusant de ses organes reproducteurs.

### TROISIÈME PARTIE.

Effets du vice solitaire sur le caractère, l'intelligence et le système nerveux des garçons. — Les conséquences de ce vice se font sentir à leurs enfants. — Le caractère des jeunes garçons et des jeunes filles d'aujourd'hui détermine le caractère de la race dans une centaine d'années.

### QUATRIÈME ET CINQUIÈME PARTIES.

Comment les garçons peuvent garder leur corps pur et fort. — Le devoir d'aider les autres à éviter les habitudes pernicieuses, ou à s'en affranchir.

### SIXIÈME ET SEPTIÈME PARTIES.

Comment on peut recouvrer la pureté et la force. — La puberté et les changements qu'elle amène. — Le passage de l'adolescence à la virilité. — Ses dangers. — Importance des connaissances scientifiques.

# LIVRES DE STALL

*Ce que toute fillette devrait savoir.*

par MARY WOOD-ALLEN, Docteur en médecine.

*Ce que tout jeune garçon devrait savoir.*

par SYLVANUS STALL.

*Ce que toute jeune fille devrait savoir.*

par MARY WOOD-ALLEN, Docteur en médecine.

*Ce que tout jeune homme devrait savoir.*

par SYLVANUS STALL.

*Ce que toute jeune femme devrait savoir.*

par EMMA F. DRAKE, Docteur en médecine.

*Ce que tout homme marié devrait savoir.*

par SYLVANUS STALL.

*Ce que toute femme de 45 ans devrait savoir.*

*(âge critique).*

par EMMA F. DRAKE, Docteur en médecine.

*Ce que tout homme de 45 ans devrait savoir.*

par SYLVANUS STALL.

Éditions J.-A. PONY Limitée

Montréal, Canada



C 30061