

En buvant trop de spiritueux et des liqueurs  
enivrantes ;

En se couchant et en se levant trop tard ;

En portant des chaussures froides ;

En négligeant de prendre assez d'exercice ;

En ne se lavant pas assez souvent le corps ;

En échangeant des vêtements chauds portés  
le jour contre des vêtements minces le soir pour  
aller en soirée ;

En se laissant aller aux idées noires ;

Et en se disputant pour rien à la maison ou  
avec le monde !

*Rep.*

---

### A LA TRAPPE

Des voyageurs peu religieux, visitant le monastère  
de la Trappe, qui pratique, comme on sait, et au delà,  
les lois du jeûne et de l'abstinence, dirent au Père  
hôtelier :

— Vous serez bien attrapés, mes Pères, s'il n'y a  
pas de paradis.

— Vous serez bien plus attrapés que nous, Mes-  
sieurs, riposta le Trappiste, s'il y a un enfer ..... et il  
y en a un !

---

### DÉCALOGUE DE L'AMITIÉ

- I. — Un ami tu te choisiras  
Sans te presser aucunement.
- II. — Semblable à toi tu le voudras  
D'âge, de goûts, de sentiment.
- III. — Ton respect tu lui prouveras  
En le respectant franchement.