

REPU



Toto. — Je mangerai pas de bouillie, ce matin. J'ai déjà avalé deux chevaux et un éléphant.

NOTES D'UN OBSERVATEUR

Faisons ensemble une expérience simple, voulez-vous ?

Sortons, dans la rue, à n'importe quelle heure et regardons les passants ; je ne parle pas de vos amis ou de vos connaissances qui, à votre vue, esquisseront un sourire : non, je ne veux regarder avec vous que les indifférents, ceux qui pour vous ne modifieront ni l'expression de leur visage, ni le naturel de leur attitude.

Ils sont, ainsi, pris sur le vif, sans qu'ils aient préparé une pose, ou combiné une posture.

Eh bien, regardez-les avec soin, ces êtres qui sont *eux-mêmes* ; savez-vous ce qui vous frappera chez tous ou presque tous ? C'est un air douloureux, un visage contracté, une attitude lassée, une physionomie dure, parfois même haineuse. Un pli vertical barre le front, et une série de sillons transversaux le plisse nerveusement ; les coins des lèvres retombent avec découragement, la poitrine est enfoncée, le dos courbé, la tête s'incline en avant comme sous le poids d'un malheur insupportable. Les yeux sont vides ou méchants, la démarche fatiguée ou nerveuse, les mouvements las ou saccadés, etc.

Je n'ai pas besoin de prolonger ma description ; l'examen que je vous recommande suffira à vous la montrer maintes fois ; vous aurez le loisir d'observer mille détails menus que j'ometts.

Et ceci, vous le remarquerez non seulement chez les besogneux, épuisés par la lutte quotidienne, mais encore chez les heureux de ce monde, ceux qui ne sont pas rongés par le problème du pain de chaque jour, ou du terme arriéré.

Si parfois vous rencontrez un homme qui se tient bien droit, avec un visage calme, des yeux bons une expression joyeuse ; ou bien encore, une femme à l'air heureux, aux yeux rieurs, à la bouche gaie, à l'allure vive sans nervosité ; ou encore une fillette à la figure douce et sereine, aux mouvements justes sans brusquerie, vous les admirez comme des êtres d'exceptions, et la beauté harmonieuse de leur allure et de leur physionomie vous en frappera comme une rareté.

Pourtant si vous les interrogez, si vous scrutiez leurs cœurs, vous y trouveriez sans doute autant d'angoisses, de regrets, de déceptions, de désirs, que dans l'âme de ces passants au visage grimaçant, à la démarche nerveuse ; peut-être même y trouveriez-vous plus de peines réelles. Mais ce que vous y verriez, par-dessus tout, c'est l'empire sur soi, le *calme moral* qui régit tout l'être, le modère et l'équilibre.

N'êtes-vous pas, chères lectrices, parmi les premiers que nous avons considérés ?

Voyons, mettez-vous bien en face de ce chagrin qui vous accable, de ce souci qui vous torture ; croyez-vous l'amoindrir ou le conjurer en fronçant le sourcil, en baissant la tête ? Croyez-vous avoir fait quelque chose pour votre bonheur en prenant cette expression dure et désabusée ?

Du tout ; et dans cette tension pénible de vos nerfs, savez-vous bien que vous compromettez même votre santé physique ? Savez-vous bien qu'à vous contracter ainsi, vous nuisez au libre cours des fonctions de votre organisme ? Mais oui, je n'exagère rien ; votre respiration devient nerveuse, votre circulation capricieuse, et votre digestion se fait mal. J'entre dans ces détails

intimes, parce que je veux vous convaincre, en faisant appel à votre expérience, la seule que vous admettiez sans réserve.

Si, au contraire, vous êtes capable d'un empire absolu sur vous-même, si vous savez vous maîtriser, si vous savez demeurer au-dessus des plus dures épreuves, votre âme sera touchée, non abattue. Elle conservera la sérénité calme, qui n'est pas, comme on le croit à tort, l'apanage du bonheur sans restriction, mais bien la douce récompense des vaillants qui résistent courageusement à l'adversité !

Cette sérénité morale se trahira par la sérénité physique, c'est-à-dire par le calme du visage, de l'attitude, des mouvements, par une douceur souriante, par une détente des nerfs.

Essayez-en et vous vous en trouverez bien ; je ne dis pas que dès les premiers efforts vous atteindrez ce résultat, mais peu à peu vous vous en approcherez. D'ailleurs, de même que l'énerverment volontaire et facile conduit à l'énerverment involontaire et incurable, la paisible tranquillité s'obtient par gradations, par une série d'étapes de plus en plus sereines : elle est un moyen de santé morale et physique, une des conditions de notre propre calme et de celui des êtres qui nous entourent.

A ST-TITE DES CAPS

Le citadin. — Votre village est-il tranquille et propice au repos ?

L'habitant. — Bien, pour vous dire la vérité, tous ceux qui sont venus ici ont toujours de la misère à se remettre à l'ouvrage ensuite.

PROPOS D'ELECTION

Colas. — On va avoir des élections, y paraît. Et y paraît aussi que M. Lellandrin qui a été battu va revenir.

Baptiste. — Va-t-il avoir de la chance par chez vous ?

Colas. — Ben, mon opinion est qu'il va avoir la majorité des votes qu'il a eu la dernière fois.

PAUVRE MARI !

La voisine. — Encore du grabuge chez vous hier soir ?

La servante (du voisin). — Oui. Madame a surpris monsieur couché sur l'oreiller qu'elle vient de broder pour le canapé de son cabinet d'étude.

SUR LA PLAGE

Lui. — Pourquoi cette froideur. Il y a un mois, vous me juriez que vous m'aimiez.

Elle. — Il y a un mois, votre teint faisait ressortir la blancheur du mien ; mais comme aujourd'hui je suis hâlée, il me faut un autre époux.

UNE AUTRE EXPLICATION

Toto. — Pourquoi, dis, papa, qu'il a les ongles si noirs, cet homme-là ?

— Mon enfant, c'est une manière qu'ont les vieux poètes de porter le deuil de leurs illusions.

ENCOURAGEMENT



La cousine (de la campagne). — Faut pas avoir peur, c'est pas méchant ces bêtes-là ; tu sais bien que la vache nous donne du lait et que le bœuf nous donne du bouillon !