

respondances affectueuses, les peintures lascives, les lieux de divertissements, les théâtres et les concerts qui amollissent le cœur. — Oh ! ne dites pas que vous saurez vous retenir et rester dans de justes limites, en *prendre*, en *laisser*, que tout cela du reste ne vous a fait aucun mal jusque-là. Hélas ! combien de plus solides que vous ont été à leur insu pris dans le piège ?

8o Vous éviterez l'oisiveté qui est la mère de tous les vices, surtout de l'impureté. "Faites toujours quelque chose d'utile, disait saint Jérôme à Rustique, afin que le démon vous trouve toujours occupé et que, par ce moyen, il ne trouve pas d'entrée dans votre esprit." Occupez-vous donc *beaucoup* et *toujours*, passionnez-vous, selon vos devoirs d'état pour un travail manuel, une industrie, une science, une œuvre, etc... et votre cœur n'ira point chercher pâture ailleurs.

9o La mortification des sens est encore un excellent moyen d'être chaste. Quand les sens sont vifs et vigoureux, le corps bien traité, il se révolte contre l'esprit, mais si avec prudence on l'affaiblit par le jeûne, le travail, la marche, il nous laisse en paix. Donc plus vous serez ennemi de vos aises et plus il vous sera facile d'être chaste ; ne prolongez pas votre sommeil au delà de ce qui vous est vraiment nécessaire et le matin ne restez *jamais* au lit sans dormir. — S'il vous arrive de tomber, voici un remède efficace : de même qu'un soldat qui trahit la patrie, passe au conseil de guerre, ainsi en soit-il pour votre corps (vrai soldat), promettez-lui d'avance qu'il aura une peine à subir, s'il vous trahit... et vous verrez qu'il *marchera droit*...

Le plus grand ennemi de l'homme est la chair, disait saint François d'Assise ; si elle se souvient de ses maux, c'est pour en murmurer, si elle en prévoit, c'est pour en avoir peur. Haïssons donc notre corps, ajoute-t-il, parce que par sa vie charnelle il veut nous ravir l'amour de Notre Seigneur Jésus-Christ, et la vie éternelle. C'est à cause de lui que nous sommes souillés, car selon la parole du Sauveur "c'est du cœur de l'homme que naissent les mauvaises pensées, les adultères, les fornications." (*Math*, xv.)

10o Vous devez être très réservés dans vos regards. C'est par les yeux que la mort entre dans l'âme, dit Jérémie. S'il en est ainsi, faisons un pacte avec nos yeux,