

mais prépondérante; en ce sens que les besoins de l'étude y fixeront les heures d'un lever matinal, des repas sobres, des délassements et d'un coucher hâtif; car, selon le vieux proverbe :

*Lever à six, coucher à dix,
Font vivre l'homme six fois dix...*

entendez *vivre* en sa signification plénière, qui n'est point celle de la durée. Vous avez là le cadre dans lequel s'agenceront les séances de travail, qui doivent être suffisamment longues pour profiter, sans cependant engendrer le surmenage: une heure et demie à deux heures, c'est la moyenne capacité de l'attention utile.

L'expérience des hommes d'étude constate que les longues veillées ne produisent pas un résultat proportionné à la fatigue qu'elles entraînent. Le travail du soir est le travail du paresseux qui prétend regagner le temps perdu dans la journée ou durant le semestre; la fièvre y donne l'illusion de l'activité et de la lucidité. Passée l'échéance en vue de laquelle on se condamnait aux travaux forcés, il ne reste rien ou peu de chose de l'excessif effort, sinon le besoin d'une détente qui rejette à l'indolence. En tout état de cause, là n'est pas le régime normal d'un travail sérieux, profond, fécond et constant.

Le lever matinal est au contraire dans la pratique de tous les bons ouvriers. Il suffirait, pour en prouver l'excellence morale, de remarquer qu'il est inscrit dans *toutes* les règles religieuses, où les siècles ont inséré tant d'acquêts d'une surnaturelle et très humaine sagesse. Entre de nombreux avantages, il permet de consacrer à Dieu les prémices de la journée par la prière, la méditation, l'audition de la sainte messe, la communion. Des étudiants sérieux qui sont depuis devenus des hommes de marque, ont expérimenté à la suite de grands chrétiens de notre âge qui furent aussi de grands intellectuels, que Celui qui ne se laisse pas vaincre en générosité, leur rendait en efficacité et en intensité dans le travail les instants qu'ils avaient consacrés à la prière et à l'adoration.

Tandis que leurs compagnons d'université regardaient l'aiguille de l'horloge avancer vers l'heure du cours sans se décider à quitter leur couche ravagée, eux riches de la béné-