

La faiblesse devint extrême. Il dut renoncer momentanément à ses travaux. Un repos prolongé eut raison de cet ébranlement général qui pourtant, affirme la personne dont nous parlons, n'a point été sans laisser des traces profondes dans son organisme.

L'exemple que nous allons citer maintenant n'est pas moins frappant. Un jeune homme de vingt-trois ans, déjà fatigué moralement par des travaux, des soucis et peut-être des réflexions trop précoces, voulut suivre les conseils qu'on lui prodiguait de toutes parts. Il s'adonna passionnément à l'exercice des haltères.

Encouragé par de rapides progrès, il eut ce sot désir si fréquent chez les jeunes gens de devenir un homme excessivement fort. L'entraînement redoubla. Dès le matin, il soulevait des poids. Il soulevait des poids tout en travaillant. Il soulevait des poids avant de se coucher. Cette frénésie qu'on remarque chez tous les êtres passionnés produit parfois de grands résultats quand elle s'applique à des choses nobles. Elle est dangereuse quand elle se détourne vers un but médiocre.

Tout d'abord, celui dont nous parlons éprouva sans pouvoir les analyser de singuliers symptômes. Au repos, une mélancolie profonde l'envahissait, un dégoût singulier des choses humaines, un pessimisme confinant au nihilisme. Pourtant, dès qu'il avait brandi pendant quelques minutes ses haltères, la sérénité reparissait en lui et il tombait alors dans une muette extase intellectuelle entrecoupée de projets grandioses et de rêves démesurés.

Pendant qu'il soulevait rythmiquement ses poids il ne ressentait plus la fatigue. Chaque série d'exercices lui assurait quelques instants d'une sorte de gaieté nerveuse et de soulagement momentané, après quoi il retombait plus bas que jamais et il s'égarait de plus en plus dans le tourbillon de la désespérance sans cause. Seule l'inaction complète put faire retrouver à celui dont nous parlons un peu de son ancienne insouciance.

* *

Examinons maintenant les conclusions de M. Tissié qui a étudié plus spécialement le suomenage des cyclistes. M. Tissié établit d'abord clairement par de multiples exemples que l'ennui, l'amnésie, les hallucinations, le dédoublement de la personnalité, l'automatisme sont souvent la suite des exercices physiques longtemps prolongés jusqu'à l'excès. Il cite d'abord l'exemple suivant :

« L'influence de la fatigue sur la mémoire est très évidente. J'ai fait deux fois, dit M. Mosso, l'ascension du mont Rose et une fois celle du mont Viso : Mes souvenirs sur la topographie des lieux et les incidents du voyage sont devenus pour moi de plus en plus

confus à mesure qu'ils se rapportent à un lieu plus élevé de la montagne. » Le professeur Gibelli dit que lorsque la marche commence à le fatiguer dans une excursion botanique, il ne trouve plus le nom des plantes même les plus communes.

« Dans une mesure beaucoup plus restreinte, dit le professeur Dupuy, la lassitude musculaire produit chez moi une sorte d'affaîsissement intellectuel, la mémoire des mots est paresseuse, la conception moins nette, et tout exercice de la parole me devient alors d'une véritable difficulté. »

Mais, objectera-t-on, d'où vient que les étudiants anglais, si entraînés aux exercices physiques, n'en souffrent pas au point de vue des choses de l'esprit ? En passant, disons que les philosophes anglais ont toujours protesté contre les excès sportifs d'Oxford et de Cambridge. M. Tissié va répondre pour nous :

Nous avons vu, dit-il, que l'état de suggestibilité, qui est une manifestation psychique de l'état d'automatisme, est utilisé avec grand avantage dans les exercices physiques prolongés ou violents. Cet état peut s'établir par la répétition et devenir fixe si la fatigue nerveuse provoquée par l'abus des exercices physiques est constante, car ce n'est pas la dépense élevée et subite d'influx nerveux qui entraîne la fatigue, mais bien la répétition lente et régulière de cette dépense sans réparation correspondante.

En cela le fonctionnement des centres nerveux est analogue à celui d'un accumulateur électrique dont la décharge ne doit pas dépasser une moyenne fixe.

Cette moyenne atteinte, il faut recharger l'accumulateur si l'on veut éviter son usure. Il paraît en être de même chez l'homme. C'est peut-être à cet état de suggestibilité progressivement créé par l'abus des sports qu'on peut expliquer les progrès de l'hypnotisme dans un milieu où l'on ne s'attendait pas tout d'abord à le voir s'implanter ; nous voulons parler de l'Université de Cambridge.

« À l'Université de Cambridge les progrès que fait l'hypnotisme parmi les étudiants sont très inquiétants. Beaucoup de jeunes gens désertent les exercices de sport pour expérimenter sur eux-mêmes et sur leurs camarades les effets du magnétisme. Une professionnelle de l'hypnotisme, dont les séances avaient un grand succès, avait fini par exercer un tel empire sur la volonté de certains jeunes gens qu'on avait dû prendre une mesure radicale et l'expulser de la ville. Mais le mouvement se continua malgré cette expulsion et on ne sait comment l'enrayer. »

L'incompatibilité, dit M. Masse, qui existe entre le travail physique et le travail intellectuel, les limites que doivent respecter les exercices physiques pour rester utiles et non nuisibles à la vie cérébrale doivent être sérieusement étudiées par ceux qui s'occupent de l'éducation.

La conclusion de l'écrivain dont nous parlons serait à citer tout entière.

Ce n'est plus, dit-il, à une renaissance physique que nous assistons, mais à une révolution ; en cinq ans la