

régimes — à contretemps et d'en tirer les résultats contraires. Il arrive alors que des gens rentrent de vacances en se plaignant d'avoir l'esprit plus courbaturé plus vide ou plus excité qu'au départ.

Je voyais, l'an dernier, une jeune femme qui, déprimée par des chagrins successifs, était partie se distraire dans un voyage très mouvementé, d'où elle revint épuisée. A l'opposé, j'ai observé un ingénieur qui, par un surmenage intellectuel intensif était arrivé à un état continu d'excitation cérébrale. Croyant se délasser, l'été venu, il s'était réfugié dans une petite villégiature isolée, très reposante. Mais sa pensée n'était pas *déviée* de son cours automatique; les impressions reçues étaient trop faibles et le travail d'idées continuait. La distraction restait là au contraire au-dessous du seuil; elle n'était pas dérivative; et le surmené rentra des vacances aussi excité qu'au départ.

Heureux les gens qui ont gardé assez de fraîcheur dans l'esprit pour se récréer pleinement avec le bilboquet. Mais pour la plupart, que la pratique toujours plus grande des distractions émousse sans cesse, il faut de la réflexion, et c'est un art sérieux que de s'amuser.

*Gazette Médicale Belge.*

DR TOULOUSE.

