

vouloir avec persévérence, inlassablement. Vous devez vouloir à toutes les heures du jour, à toutes les minutes des heures et à tous les instants des minutes. Voulez-vous régner sur vous-même et sur les autres? apprenez à vouloir. La volonté n'est pas un don naturel, elle s'acquiert par l'entraînement comme toute autre qualité. Pour cela, dites-vous le matin en vous levant: je veux aujourd'hui, vouloir. Assignez-vous un travail à faire et quoiqu'il arrive, faites-le, quand bien même vous devriez passer la nuit blanche. Domptez votre être physique, scellez la paresse et donnez-lui pour cavalier: la volonté. Le soir, après avoir fait l'examen de conscience que tout bon catholique doit faire, faites un autre examen de conscience que, nous pourrions appeler l'examen de conscience commercial. Repassez en revue toutes les transactions de la journée, et voyez pourquoi vous avez manqué telle vente, pourquoi vous n'avez pas obtenu telle faveur, pourquoi telle demande vous a été refusée, pourquoi vous n'avez pas aussi bien réussi que vous l'espériez? Vous trouverez infailliblement où le bât vous a blessé. A celui-ci, c'est la connaissance des deux langues qui lui a manquée; à celui-là, c'est la comptabilité; à cet autre, c'est la parfaite connaissance de sa marchandise et de celle de concurrent. Instinctivement, si vous avez appris à être énergique, il vous viendra à l'idée de corriger ce qui vous manque et de compléter cette lacune de votre éducation. Vous sentirez le besoin d'étudier, et si vous êtes conséquent avec vous-même, si vous voulez faire votre chemin dans la vie, vous étudierez, et vous compléterez ce qui vous manque pour être un homme fort.

A cet égard permettez moi de faire une légère digression pour vous montrer ce que l'Association des Banques Canadiennes a fait pour les commis de banques. Elle a obtenu de l'Université Queen de Kingston et de la Shaw Correspondant School de Toronto, la préparation d'un cours de banque divisé en deux parties, un cours supérieur et un cours élémentaire qui confère, aux élèves qui obtiennent leur certificat d'immatriculation, un diplôme universitaire. Ces deux cours, malgré quelques lacunes, forment une matière d'instruction équivalente aux cours des hautes études commerciales sur des sujets corrélatifs aux banques. Cent quarante employés de La Banque Nationale se sont inscrits. La Banque a payé pour eux le montant du cours, et en exige le remboursement par versement bi-mensuel échelonné sur une période de trois ans. Nos supérieurs ont compris que le succès de La Banque Nationale dépend de la valeur intellectuelle de ses employés. Pour stimuler leur ambition, le Gérant-Général a bien voulu établir dans une circulaire au personnel que les promotions seraient accordées de préférence à ceux qui auront obtenu leur certificat d'études. Plusieurs de nos employés ont passé leurs examens avec succès, et la banque leur a remboursé le montant qu'ils ont payé. Il nous fait plaisir, cette année de constater que sur 200 élèves anglais, deux Canadiens français, nos employés, le Gérant à St-Casimir, et le Sous-Gérant à St-Marc, sont arrivés bons premiers avec une bonne

marge de points, dans ce cours qui est fait en langue anglaise. Cela veut dire, Messieurs, que quand les Canadiens français veulent, ils sont les égaux, sinon les supérieurs de nos compatriotes Anglais, plus fortunés. Ces études ont nécessité de la part de ces MM. de grands sacrifices qu'ils ont accomplis avec persévérence pendant trois ans, et je voudrais pouvoir vous lire les lettres élogieuses qui nous sont parvenues des élèves.

La cinquième qualité pour faire son chemin dans la vie, c'est l'assimilation.

Par l'assimilation, on doit comprendre l'exemple. L'exemple de ceux que vous admirez, de ceux qui ont bien réussi dans le monde. Choisissez un ou deux hommes qui se sont signalés à votre attention. Cherchez à comprendre leur manière d'agir, comment ils se sont conduits dans telle ou telle circonstance, et faites un rapprochement avec la manière que vous vous êtes comportés dans des circonstances similaires. Modelez votre vie sur la leur. Vous n'avez pas loin à chercher car vous avez ici dans votre Maison les deux meilleurs exemples possibles d'hommes qui ont réussi par la pratique de l'épargne, la confiance en soi, le caractère, et la volonté. Ce sont: MM. Canac-Marquis et Julien. Il est inutile de vous refaire l'historique commerciale de M. Marquis, vous la connaissez mieux que moi. Vous savez comment il a commencé, il a débuté comme commis chez Z. Paquet. Tout le monde se rappelle le petit magasin que possédait M. Julien, sur la rue St-Valier, il y a une quinzaine d'années. Mais ces deux MM. avaient en chacun d'eux une force. Ils s'attiraient, ils devaient infailliblement se rencontrer, il se sont rencontrés un jour, et ils se sont unis pour fonder la Maison Eug. Julien et lui donner sa devise. Connaissez-vous, MM. la devise de la Maison Eug. Julien. J'ai cru la lire le premier jour que je leur ai rendu visite. Elle se compose de deux mots. Ils sont écrits sur le battant des portes, un a été composé par monsieur Marquis, et l'autre par monsieur Julien, et les deux réunis sont: Tirez! Poussez!

Tirez! écrit par M. Marquis, c'est-à-dire, saisir l'opportunité quand elle se présente, comme il l'a saisi lui-même en fondant son industrie. Tirez! tirez des sources de revenus des choses que les autres rejettent. Tirez! tirez parti des événements, des gens et des choses, et même de ses propres erreurs. Tirez! c'est-à-dire pour vous, voyageurs de commerce, c'est extraire par le seul pouvoir de votre parole les vieux écus des vieux bas de laine. Tirez! c'est être constamment sur la brèche c'est mettre à profit tous les instants du jour, tout ce qui peut servir à vous renseigner, à vous éclairer, à vous rendre plus fort. Tirez! c'est Canac-Marquis.

De l'autre côté de la porte, l'autre mot qui a été écrit par M. Eugène Julien: Poussez! Poussez! c'est l'acte physique si bien représenté par le geste. Poussez! Poussez! c'est l'esprit d'initiative, c'est la volonté combative, c'est le sens de l'entreprise. Poussez! cela veut dire à vous, Employés, jouez des coudes, faites-vous de la place, occupez le premier rang, discutez, vendez, poussez! Poussez! c'est être convaincu de l'excellence de votre maison et de la bonté de ses produits. Pous-

sez! c'est la volonté sans cesse renouvelée de faire chaque jour l'effort nécessaire pour faire un succès de votre vie. Poussez, c'est un ordre, un commandement, c'est la voix qui crie: "En Avant". L'obstacle est là, vous le voyez, tournez-le, surmontez-le, annéantissez-le, mais passez! Poussez! Poussez! c'est le cantique à l'énergie, c'est l'hymne à la volonté; c'est Eugène Julien. Tirez! Poussez! c'est la devise de votre Maison, comme devrait être celle de tout Canadien français conscient de sa mission au Canada, en ces heures graves à travers lesquelles nous passons. Rappelez-le-vous bien, Messieurs, Tirez! Poussez! c'est le "Sésame, ouvres-toi!" ce sont les mots magiques qui vous ouvriront les portes du succès dans la vie.

Coin des jardins scolaires

IIe Leçon

HYGIENE

L'ALIMENTATION

Pour être alimentaire il faut qu'une substance soit assimilable. Les substances alimentaires sont surtout de sources animales et végétales. Les viandes ou aliments de source animale se divisent en viande rouge se sont les plus nourrissantes. Elles sont fournies pour la plus grande partie par le bœuf et le mouton; elles conviennent, à tous ceux qui dépensent des forces ainsi qu'aux tempéraments anémiques.

Les viandes blanches proviennent surtout du veau, du porc et du poulet; elles conviennent aux estomacs délicats et aux adolescents. Les viandes noires comprennent le gibier; elles sont très nourrissantes et excitantes et ne conviennent pas aux estomacs faibles. Les poissons, mollusques, crustacés, contiennent une notable proportion de phosphore; cet alimentation ne saurait convenir aux personnes prédisposées aux maladies de peaux.

Le lait, les œufs, le fromage sont très nutritifs et conviennent à presque tous les estomacs.

Aliments de source végétale. Ces aliments comprennent les céréales, les féculents, les aliments herbacés, les matières grasses végétales (huile caco) les condiments, les épices, les boissons!

Peut-on vivre avec un régime végétal? Vous avez une preuve manifeste qu'on peut vivre d'une alimentation exclusivement végétarienne, par la vie des Trappistes.

Comment il faut manger?

La trituration complète des aliments est tout à fait importante; sans quoi, l'un des principaux actes de la nutrition, qui est le mélange de la nourriture avec la salive, ne s'accomplirait qu'imparfaitement. Il serait mauvais de boire tant que la nourriture demeure dans la bouche parce que (indépendamment de la bienséance) la boisson humecterait les aliments et empêcherait la salive de remplir son office.