

parler, fera que la parole correcte, châtiée, élégante, oratoire, vous deviendra comme naturelle, et que le moment venu de vous exprimer en public, vous parlerez parfaitement selon l'art, sans préoccupation et sans effort."

Après avoir médité, mûri son jugement, le jeune apôtre se lancera dans la mêlée et, par la plume et la parole, missionnaire laïque de la vérité et de l'idéal, poursuivra la conquête des âmes.

"Le travail intellectuel est avant tout une oeuvre de réflexion. Il ne suffit pas d'emmagasiner dans son esprit des matériaux, l'essentiel est de les triturer, de les digérer, de se les assimiler par la méditation," de se les "convertir en sang et nourriture", comme disait le vieux poète du Bellay des auteurs anciens. Pour cela, il faut rechercher le silence de la solitude, fuir les salons, les réunions mondaines, les théâtres et tous les plaisirs futiles ou vulgaires qui prennent le meilleur de notre temps, de notre coeur et notre esprit. A ces dissipations, on perd le goût des choses sérieuses et souvent, quand on veut y revenir, le cerveau n'en a plus la force, fatigué par trop de longues veilles et incapable de penser pour s'être abstenu longtemps de penser. L'outil s'est rouillé.

Il faut cependant que l'esprit se repose; donnez-lui de saines distractions et ne le privez pas des heures de sommeil qu'il réclame légitimement. Dormir, c'est encore, en se reposant, une manière de travailler. Le P. Gratry disait: "Qui ne sait à quel point le sommeil développe les questions posées, fait fructifier les germes de notre esprit? Que de fois, au réveil, la vérité qu'on avait poursuivie en vain brille dans l'âme au sein d'une clarté pénétrante! On dirait que les fruits du travail se concentrent dans le repos, et que l'idée se dépose en notre âme comme un cristal, comme un diamant quand l'eau-mère, longtemps agitée, vient à dormir."

Donc, pour maintenir votre esprit en bonne santé, couchez-vous de bonne heure, amusez-vous honnêtement, faites du *sport*, pratiquez la natation, art hygiénique et utile, ramez, marchez au grand air, patinez, (l'hiver!) jardinez et vous jouirez d'une âme saine dans un corps sain.

Le péché mignon,—c'est-à-dire capital,—de la jeunesse, c'est, d'après le P. Vuillermet, la paresse. Le paresseux ne produit