

capables d'arracher un esprit à des préoccupations actives et tenaces.

La lecture des journaux, des revues et des livres offre tous les degrés de la dérivation, depuis le roman d'aventures ou de mœurs et les mémoires historiques jusqu'aux études scientifiques et philosophiques.

La discussion est pareille. Les théories d'art pour les gens cultivés, la politique et les questions mystiques, pour tout le monde fournissent d'abondants sujets de forte dérivation.

Le théâtre de réforme morale, est plus actif pour ceux qui s'y intéressent, que le théâtre descriptif allant du vaudeville de Labiche à la comédie d'Émile Augier ou à la pièce pittoresque de Victorien Sardou.

La musique des classiques, et surtout la musique intellectuelle des modernes, est efficace chez les gens spécialement cultivés.

Enfin le voyage d'excursion est, par la désorientation constante, au plus haut point dérivatif. Et n'oublions pas que le travail lui-même est encore pour les intellectuels la dérivation la plus puissante à d'autres préoccupations.

Il s'agit de choisir avec art la distraction qui convient à chacun ; la culture, l'intelligence, l'habitude, les préoccupations antérieures la disposition du moment, aussi la durée de la récréation augmente ou diminue ses effets.

On se rendra aisément compte si l'effet reposant, excitant ou dérivatif est obtenu. Et il sera bon de combiner les éléments récréatifs de manière à renforcer ou radoucir le principal, ainsi qu'on emploie, selon l'état, une douche excitante après un bain reposant.

*Si l'on ne procède pas méthodiquement dans la distraction, on risque de l'employer — comme tous les autres éléments de*