

11. Se priver aux repas, en tout ou en partie, de quelque chose que l'on aime davantage, et ne jamais contenter entièrement son appétit.

12. Ne rien manger hors des repas, sans nécessité.

13. Fuir l'oisiveté, les mauvaises compagnies, les occasions de péché, spécialement celle où la chasteté est en danger.

14. Dans les tentations, surtout celles de la chair, faire le signe de la croix, si l'on est seul ; dire dans le fond de son cœur : *Jésus ! Marie ! secourez-moi*. Si la tentation continue, ne pas se troubler, mais prier plus vivement et dire : *Mon Jésus ! j'aime mieux mourir que de vous offenser*.

15. Si l'on a le malheur de commettre quelque péché, même grave, ne pas se troubler, mais faire aussitôt un bon acte de contrition, avec le ferme propos de n'y plus retomber et de s'en confesser le plus tôt possible.

LE SOIR.

16. A une heure fixe, par exemple, à neuf heures, faire la prière du soir, l'examen de conscience ; dire les litanies de la Sainte Vierge ; puis lire quelque chose de ce que l'on doit méditer le lendemain.

17. Ayant récité à genoux les trois *Ave Maria* comme le matin, se déshabiller avec toute modestie ; étant au lit, se couvrir toujours décentement, s'y tenir modestement.

18. En attendant le sommeil, occuper son esprit du sujet de la méditation du lendemain, de la pensée de la mort ou de quelque autre pensée sainte, et faire souvent des prières jaculatoires.

19. Choisir un bon confesseur, en qui on ait confiance ; lui bien ouvrir son cœur et se laisser diriger par ses avis ; ne le quitter que pour une forte raison.

20. Se confesser une fois la semaine, et communier aussi souvent que le père spirituel le permet.

21. Jeûner tous les samedis et la veille des fêtes de la Sainte Vierge, si on le peut. Faire au moins ces jours-là quelque mortification en son honneur, selon ses forces et