

presque tous à un âge avancé. Soyez convaincus qu'ils doivent ce robuste tempérament, bien plus à leur dur berceau qu'aux soins délicats de leur mère ; c'est pourquoi il faut former avec discrétion et par degrés vos enfants à courir, à suer et à veiller.

Pour ce qui est de la table, ils doivent manger toute espèce de nourriture, et n'en refuser aucune sous prétexte de dégoût. Qu'on leur serve des substances saines et amères, qu'ils demanderont s'ils voient qu'on en use dans la famille, plus volontiers qu'ils ne les accepteraient par obéissance ; car cet âge est naturellement rebelle et aime à contredire. Les choses amères qu'on peut leur donner sont les amandes, des noyaux, de petites salades, de la laitue, de la chicorée, et d'autres mets encore que vous connaissez mieux que moi. Je ne dis pas cela seulement, pour qu'ils s'habituent, lorsqu'ils seront malades, à prendre les médecines ordonnées, mais aussi afin qu'ils s'accoutument à manger ce qui ne leur plaît pas. Car le malade aime surtout ce qui lui est contraire, et quiconque est trop difficile en bonne santé aura beaucoup à souffrir dans la maladie. C'est pourquoi il est à propos de leur donner des mets qui ne flattent pas le goût, et même des mets purgatifs, afin qu'ils ne les repoussent pas lorsqu'ils leur seront indispensables. Il est encore essentiel de ne pas les plaindre beaucoup pour une légère indisposition, afin qu'ils commencent de bonne heure à s'armer de la sainte patience. S'ils tombent malades vers l'âge de huit ans ou au-dessus, faites-leur demander les sacrements, alors même qu'ils seraient trop jeunes pour les recevoir, et soyez un peu sévère avec eux jusqu'à ce qu'ils se soient confessés, afin qu'ils apprennent à le faire quand ils seront grands, sans différer jusqu'à ce que cela ne soit plus possible. Enseignez-leur à remercier Dieu dans les souffrances, à le prier, à invoquer les Saints, à chanter même, s'ils le peuvent, ou du moins, à ne pas se plaindre. Qu'ils se complaisent avec les compagnons dont vous leur avez donné les images dès le berceau, ainsi que je vous