

leur est une utilité sociale, et le rang que tient un peuple dans le monde se mesure souvent à la somme du travail qu'il produit.

Le travail forcé, accompli pour gagner le pain quotidien, semble être quelquefois une servitude fâcheuse et pénible, et pourtant cette obligation et cette continuité même lui donnent une grande importance hygiénique.

Notre corps est sans cesse le siège d'un double mouvement de destruction et de réparation, de décomposition et de re-composition ; les matériaux usés doivent être rejetés au dehors ; des matériaux nouveaux doivent être introduits. L'introduction des matériaux nouveaux s'appelle *l'assimilation* ; le rejet des matériaux usés s'appelle la *désassimilation*.

Ces fonctions sont influencées par les émotions morales de toute espèce, et l'explication de tous ces faits doit être recherchée dans le système nerveux.

La tristesse et le chagrin ayant de graves conséquences pour la santé, il est nécessaire de les combattre pour en conjurer les effets.

On doit donc conseiller les distractions, mais il faut alors rechercher les plus efficaces, elles se divisent en deux groupes : d'un côté, les plaisirs ; de l'autre, le travail. Les premiers sont généralement coûteux, laissent souvent après eux regrets, déceptions ou mécomptes. Le second, au contraire, laisse toujours après lui une satisfaction sans mélange : celle du devoir accompli ; il nous impose une distraction forcée : au lieu de s'abandonner à son chagrin, on est obligé d'en secouer le fardeau, car le travail est là, n'admettant ni délai, ni dépit, ni retard, et il faut, bon gré, mal gré, accomplir la besogne quotidienne.

C'est là ce qui fait du travail forcé, non

un châtiment imposé à l'homme, mais le plus précieux des bienfaits ; c'est encore un remède des plus efficaces contre l'ennui des oisifs et même contre la folie.

Ici notre confrère s'occupe du travail musculaire appelé *exercice*.

A l'un, dit-il, on ordonne de parcourir des kilomètres et des kilomètres à la file : c'est un métier de facteur rural. A l'autre on prescrit de fendre et de scier son bois : c'est un métier de bûcheron. A celui-ci on fait installer chez lui tout un outillage pour tailler, raboter et clouer le bois, afin de l'assembler en objets divers ; c'est un métier de menuisier. A celui-là on ordonne de cultiver son jardin, de bêcher, ratisser, arroser : c'est un métier de jardinière ; etc.

Le travail est donc un besoin naturel, puisque nous voyons les gens désœuvrés chercher une occupation pour combattre l'ennui et s'imposer, sous le nom d'exercice, un véritable travail musculaire. Ces ouvriers volontaires ont par exemple à l'égard des autres cette infériorité, que leur travail est momentané, passager, intermittent ; ils sont maîtres de le quitter ou de le reprendre. L'ouvrier au contraire est l'esclave de son travail, et ce travail a toujours la supériorité de l'obligation, de la continuité, de la régularité. Cet ouvrier possède donc le double avantage de l'action bienfaisante produite sur *l'assimilation* par *l'équilibre cérébral*, et sur la *désassimilation* par le *fonctionnement régulier des muscles*. Il doit tout cela au *travail forcé*.

L'homme aurait tort du reste de se plaindre du sort que tous les animaux partagent avec lui.

Nous ne saurions trop admirer les galeries de la taupe, les huttes du castor, le nid du rat, des oiseaux et de certains poissons ; la cloche à plonger de