

renouvelant constamment, finissent par être suivies d'épuisement. Les médecins de Paris connaissent bien ce surmenage mondain.

Le surmenage passionnel est surtout créé par certaines émotions tristes. Le remords, la jalousie, la haine, la colère, l'avarice, qui sont des passions surtout sthéniques, l'engendrent rarement. Mais les effets vraiment néfastes sont causés par les passions asthéniques, telles que le chagrin et l'angoisse : le chagrin qui résulte de la perte d'une personne chère, de l'ambition déçue, d'un revers de fortune, d'une maladie chronique comme la syphilis; l'anxiété qui accompagne les embarras d'argent, les préoccupations d'affaires, le souci de l'avenir et de celui des enfants.

Lorsque ces passions prennent dans l'âme une place prépondérante et sollicitent l'attention d'une manière incessante, elles épuisent très vite les nerfs et l'organisme tout entier.

III. Le surmenage mental n'aboutit pas toujours à des accidents morbides. Pour que ceux-ci se produisent, certaines conditions sont nécessaires. Ces conditions dépendent soit de la forme du surmenage, soit des prédispositions du sujet surmené.

1° Quant à la forme du surmenage, la plus efficace est celle où l'excès de travail intellectuel se joint à de vives préoccupations morales. Nous l'avons déjà dit plusieurs fois. Tous les médecins qui ont écrit sur la neurasthénie en tombent d'accord. « L'homme qui, sans aucun souci du lendemain, se livre avec ardeur à des études purement spéculatives, ne court pas de grands périls. Il n'en est pas de même de l'homme qui surmène son cerveau avec la pensée sans cesse présente d'un but d'atteindre, d'une ruine à éviter, d'une affaire importante dont il faut assurer le succès, d'un examen ou d'un concours duquel dépend son avenir et celui de sa famille. Celui-là peut tomber et rester longtemps dans un véritable état d'épuisement nerveux (1). »

La combinaison du surmenage physique au surmenage mental produit des conséquences non moins fâcheuses; la profession médicale en fournit de trop nombreux exemples.

2° Tous les hommes ne se surmènent pas. « Il y a, dit M. Galton, des personnes d'un esprit mou qui protègent leur propre santé cérébrale en se refusant à tout excès de travail. C'est parmi ceux qui sont zélés et vifs, qui ont des aspirations et des idées d'un ordre élevé, qui se savent bien doués mentalement et sont trop généreux pour penser à leur propre santé, qu'on trouve le plus fréquemment les victimes de l'excès du travail. » Il faut sans doute se féliciter qu'il existe des personnes d'un esprit mou; elles sont peut-être pour la race les réserves de l'avenir.

Quant aux sujets qui se surmènent, leurs qualités individuelles ont une très grande importance dans la genèse des accidents. A capacités égales, celui qui a suivi sa vocation est bien moins sujet au surmenage

(1) L. BOUVERET. La neurasthénie, épuisement nerveux. Paris, 1891.

que celui qui a suivi une voie où ne l'appelaient ni ses facultés, ni ses goûts; nous en avons donné plus haut la raison. Mais le facteur le plus important est l'inégalité des aptitudes. Celui-ci fournira sans fatigue ou sans accidents une somme de travail intellectuel qui épuisera celui-là et le rendra malade; tel supportera des assauts de la fortune qui causeront la chute de tel autre. Tout cela dépend de la puissance intellectuelle et de la résistance morale du sujet.

Or la valeur du sujet dépend elle-même de diverses conditions telles que l'hérédité, l'éducation, les états morbides.

L'hérédité est le facteur de beaucoup le plus important. L'intensité de la culture intellectuelle et morale chez les ascendants affine la sensibilité des descendants; ceux-ci, devenus plus impressionnables, réagissent plus vivement à toutes les excitations; et pour une même stimulation, leur cerveau travaille beaucoup plus. D'autre part, dans une lignée, la puissance intellectuelle et morale s'épuise comme dans l'individu. Les enfants peuvent souffrir de l'excès de travaux de leurs parents. Plus sensibles et plus faibles, les descendants arriveront très vite à l'épuisement; ils présenteront ce qu'on a si bien appelé la « faiblesse irritable ». Dans l'ordre pathologique, les sujets issus de parents névropathes ou arthritiques seront plus sûrement frappés que ceux qui sont issus de parents sains : c'est là une notion universellement admise aujourd'hui.

L'éducation est un puissant facteur de la valeur intellectuelle et morale; elle peut atténuer les effets de l'hérédité. Mais si le milieu familial a des vertus éducatrices incontestables, il n'en est pas de même de l'internat, système général aujourd'hui, qui trop souvent produit des sujets rabougris de corps et d'esprit, mal préparés aux combats de la vie. L'internat augmente le nombre des sujets destinés à être les victimes du surmenage.

Enfin l'efficacité du surmenage mental dépend parfois des états morbides concomitants. Le rôle des intoxications, surtout de l'alcoolisme, le rôle des infections, particulièrement de la syphilis sont extrêmement considérables.

En résumé, le surmenage mental provoque des accidents sérieux et durables presque uniquement chez les sujets appartenant à la tribu que forment les descendants de surmenés, de névropathes, d'arthritiques d'une part, et d'autre part, chez certains sujets ayant des tares acquises, comme les *alcooliques* et les *syphilitiques*.

Si l'on songe que, pour produire des états morbides, le surmenage se combine le plus souvent aux influences héréditaires, à l'alcoolisme, à la syphilis, on comprend la nature de difficultés qui surgissent dès qu'on veut faire le dénombrement des accidents qui en relèvent exclusivement.

CHAPITRE III

LES EFFETS DU SURMENAGE MENTAL

Troubles nerveux. — I. Pour éviter la cause d'erreur que nous venons de signaler, allons du simple au composé. Examinons d'abord les effets du surmenage intellectuel chez un sujet exempt d'antécédents héréditaires ou personnels.

Un homme, obligé à un travail de cabinet, travaille toute la journée et veille tard dans la nuit. Pendant de longues heures, il fixe fortement son attention sur l'objet de son étude. Il se met au lit vers deux ou trois heures du matin; mais le sommeil ne vient pas; il pense à ce qu'il vient de faire et sa volonté est impuissante à modérer l'activité dérégulée des fonctions cérébrales. Non seulement il ne dort pas, mais il éprouve des sensations pénibles de froid dans les extrémités, de constriction dans la tête, de brisement dans les membres, de tiraillements à l'épigastre. Le plus souvent, une nuit de sommeil répare les forces épuisées. Mais si l'accès de fatigue cérébrale se répète, il survient un véritable état morbide, et d'après M. Bouveret, cet état morbide n'est autre chose que la neurasthénie. Mais ceci appelle quelques remarques. Si ce sujet n'a pas de tares antérieures, on peut bien, si on le veut, donner aux accidents qui dérivent du surmenage intellectuel le nom de neurasthénie; mais il s'agit alors d'une petite neurasthénie, d'une neurasthénie bénigne, bien différente de la grande neurasthénie, telle que nous la décrivons aujourd'hui, après Beard et Charcot, M. Bouveret, M. Levillain, M. A. Mathieu.

Les symptômes de cette petite neurasthénie, de cet *état de simple épuisement* sont les suivants: il se produit d'abord un état particulier d'insomnie, caractérisé surtout par la difficulté de s'endormir. Au réveil, la tête est lourde, les membres fatigués, la bouche pâteuse, et il survient parfois des épistaxis peu abondantes. L'appétit est conservé, parfois même exagéré; le repas est suivi d'une sensation de plénitude et de lourdeur de l'estomac avec un besoin de sommeil très passager; dans quelques cas, il se produit une heure ou deux heures après une véritable douleur épigastrique ou sous-hépatique qui disparaît par l'ingestion d'une petite dose de bicarbonate de soude. Une constipation plus ou moins opiniâtre s'établit. La marche, la station debout, un mouvement brusque, peuvent provoquer un léger état vertigineux. La vision s'affaiblit un peu. Le caractère devient irascible; le travail intellectuel est de plus en plus pénible. Enfin une céphalée plus ou moins vive peut tourmenter le sujet; elle est intermittente et son siège est variable, tantôt frontal, tantôt orbitaire, tantôt occipital, tantôt en casque⁽¹⁾. D'après Benedikt (de Vienne), le surmenage

(1) Cette céphalée est très fréquente chez les jeunes gens qui préparent des examens; d'après

intellectuel engendrerait parfois une hyperesthésie du crâne localisée aux sutures osseuses. Je n'ai pas observé cette « névralgie suturale ». Tous ces symptômes s'effacent avec rapidité dès que l'excès de travail a pris fin. Quelques douches froides hâtent encore la guérison.

Mais si le sujet présente des tares héréditaires, alors le surmenage intellectuel, même modéré, engendrera la grande neurasthénie, la neurasthénie grave, tenace, qui devient un supplice pour le malade et une humiliation pour le médecin.

II. Lorsque le surmenage intellectuel combine son influence à celle du surmenage moral, à celle de l'hérédité, de l'alcoolisme, de divers états morbides concomitants ou préexistants, son champ d'action s'élargit beaucoup.

L'action provocatrice du surmenage mental sur les *maladies nerveuses*, sur les *névroses* en particulier, constitue sans aucun doute la partie la plus importante du domaine de son influence. La neurasthénie occupe le premier rang parmi les affections que suscite la fatigue cérébrale: c'est la vraie maladie du surmenage mental. Le surmenage intellectuel, surtout lorsqu'il est joint au surmenage moral, est une des causes les plus certaines de la neurasthénie. Mais, nous venons de le faire remarquer, pour produire la neurasthénie, telle que la comprennent les auteurs des travaux les plus récents, le surmenage ne suffit pas; il y faut joindre presque toujours l'influence de l'hérédité. Cette remarque s'applique encore à l'action du surmenage mental sur les autres névroses. Une émotion, une frayeur, peuvent faire éclater la chorée, la paralysie agitante, un paroxysme hystérique, un délire, mais seulement chez des sujets prédisposés par le nervosisme héréditaire, l'alcoolisme ou une diathèse préexistante. Les terreurs nocturnes des enfants et les réveils angoissants des adultes sont parfois provoqués par le surmenage mental, mais seulement chez les prédisposés. On a accusé les émotions vives de pouvoir provoquer l'apparition du goitre exophtalmique; mais justement la maladie de Basedow a pour symptôme une extrême émotivité; l'excitation mentale ne fait probablement qu'aggraver et mettre en évidence une affection latente jusque-là.

Une fatigue cérébrale inusitée, une colère, sont parfois les causes qui font éclater une crise de *migraine*.

Enfin le nombre croissant des cas de paralysie générale, de folie et de suicide a été imputé au surmenage mental qui augmente tous les jours; ici encore la suractivité cérébrale n'est pas seule à jouer un rôle: l'influence de l'hérédité, des intoxications, des infections intervient pour une part qui, il est vrai, n'est pas toujours facile à déterminer⁽¹⁾.

Les maladies générales intercurrentes prennent très souvent, chez les surmenés du cerveau, la forme qu'on désigne du nom de *forme céré-*

Charcot et J. Simon, elle ne doit pas être confondue avec la *céphalée de croissance* liée à l'hypertrophie du cœur dite de croissance, et qui n'a aucun lien avec le surmenage intellectuel.

(1) Voyez sur tous ces points Ch. FERÉ, La pathologie des émotions: particulièrement le chapitre VII.

brale. Si la fièvre typhoïde, la pneumonie, se développent chez des sujets atteints de surmenage mental, ces maladies prennent fréquemment la forme délirante. La syphilis se localise volontiers sur le cerveau des surmenés (A. Fournier).

Une fatigue cérébrale est capable de provoquer la *fièvre* chez les sujets débilités. L'appareil nerveux qui préside à la thermo-régulation de l'organisme, si parfait dans l'état de santé, est insuffisant chez les débiles et les convalescents. Aussi une émotion morale peut-elle chez ces sujets provoquer une élévation, parfois considérable, mais éphémère, de la température. C'est un point que M. Bouchard a bien mis en lumière. Les malades qu'on amène à l'hôpital ont, 4 fois sur 5, une température supérieure de 1 degré et plus à la température qu'ils présenteront le surlendemain et les jours suivants. Un fait bien connu, c'est que les visites reçues par les malades fébricitants, les cachectiques, les phtisiques, amènent une élévation immédiate de la température. Les cliniciens savent tous que dans l'état fébrile ou dans la convalescence, parler, lire, traiter une affaire, éprouver une émotion, sont des causes de recrudescences ou de retour de la fièvre. Un enfant est soigné par M. Le Noir pour une maladie insignifiante; on lui introduit, malgré sa volonté, ses cris et une lutte violente, le thermomètre dans le rectum; il monte à 45°, 1. Quelques minutes après, l'enfant jouait comme si rien ne s'était passé. Le lendemain, la température, prise sans résistance, était normale.

Troubles cardio-vasculaires. — Il n'y a pas que le travail physique et matériel de l'artisan qui exerce sur le cœur une action malfaisante; cet organe ne lance pas seulement le sang dans tous les points de l'organisme; il est aussi l'aboutissant de toutes les émotions. *Le cœur physique est doublé d'un cœur moral*, a dit Peter, et la fatigue immodérée de celui-ci produit des troubles de celui-là.

Mais ici il faut distinguer deux ordres de faits : 1° ceux où une émotion violente provoque, par une sorte de surmenage mental suraigu, des accidents immédiats plus ou moins graves, tels qu'une syncope ou une hémorrhagie; 2° ceux dans lesquels les émotions brusques ou les émotions persistantes, c'est-à-dire les passions, ont été accusées d'engendrer des lésions organiques du cœur et des vaisseaux.

1° Chez les sujets débiles ou impressionnables, une violente émotion peut entraîner une *syncope*, et celle-ci peut être mortelle. C'est un fait de connaissance vulgaire.

Il faut rapprocher de la syncope les accidents connus sous le nom de *choc nerveux*, c'est-à-dire un ensemble de phénomènes résultant d'une violente excitation du système nerveux et caractérisée, d'après M. Roger⁽¹⁾, par une série d'actes inhibitoires dont le principal est représenté par l'arrêt des échanges. Il peut être provoqué par des causes variées; il peut l'être en particulier par une émotion très vive et très brusque. Au point

(1) ROGER, Le choc nerveux. *Archives de physiologie*, juillet et octobre 1895.

de vue clinique, il se manifeste par un véritable collapsus; abolition de l'intelligence, de la motilité, de la sensibilité, la pâleur de la peau et des muqueuses, la dilatation de la pupille, la faiblesse de la respiration et du pouls. Cet état peut se terminer par la mort au bout d'un temps qui varie de quelques minutes à vingt-quatre heures; si le malade revient à lui, il présente une réaction qui n'est pas elle-même sans danger. Les accidents provoqués par le choc nerveux paraissent se produire surtout chez les sujets atteints déjà de débilité nerveuse congénitale ou acquise.

S'il n'est pas toujours facile, dans les exemples cités par les auteurs, de démêler si la mort subite ou rapide a été due à la syncope ou au choc nerveux, les faits ne manquent pas où l'on voit des sujets succomber à une violente émotion. On dit que Sophocle, Denys le Tyran, Pitt, moururent à l'annonce d'une nouvelle imprévue. Des hommes sont morts parce qu'on avait fait le simulacre de les tuer. Des étudiants se saisissent d'un surveillant et annoncent qu'ils vont lui trancher la tête; ils l'agenouillent et le frappent à la nuque avec une serviette mouillée; quand on le relève, il avait cessé de vivre (Mansell-Moulin). Des médecins de Copenhague, voulant étudier les effets de l'imagination sur un condamné à mort, après lui avoir fermé les yeux, firent le simulacre de le saigner à blanc; il mourut sous les yeux des expérimentateurs. Un employé de chemin de fer est amené à l'hôpital sans connaissance, dans un état des plus alarmants: le pied, disait-on, avait été broyé par une machine; on l'examine et l'on constate que la roue n'avait écrasé que le bout de sa botte (Page).

L'influence des émotions sur la production des *hémorrhagies* est bien connue. Une vive émotion fait augmenter brusquement la tension artérielle; si les vaisseaux ont une fragilité morbide, ils se rompent et l'hémorrhagie se produit. L'augmentation de la pression artérielle n'est peut-être pas seule en cause. Nous avons vu que chez les animaux forcés à la course, le sang a perdu la faculté de se coaguler (Hunter); or la même altération du sang a été observée chez les animaux sous l'influence de la douleur par les physiologistes d'Alfort, et par J. Hunter chez un individu mort dans un accès de colère.

Les émotions très vives peuvent provoquer l'hémorrhagie cérébrale chez les sujets qui ont des anévrysmes miliaires dans le cerveau. Fabrice de Hilden raconte qu'un homme à peine guéri d'une blessure de l'artère temporale se livra à une violente colère; une hémorrhagie s'ensuivit qui faillit amener la mort. L'hémoptysie chez les tuberculeux, le flux anal chez les hémorrhoidaires, l'hématémèse chez les sujets atteints d'ulcère rond, peuvent être provoqués par une colère ou une émotion. On a rapporté à des secousses morales l'otorrhagie (Luc), le purpura (Hamaïde, Lancereaux, Mollière), l'hématurie (Lancereaux), l'épistaxis (Ogier, Ward).

Par contre, on sait que des hémorrhagies peuvent s'arrêter sous l'influence d'une vive émotion, probablement en raison du spasme des vaisseaux.