complètement s'isoler de la morale de la vie sociale, puisque les actions de tout homme s'entrelacent de mille façons avec les actions des autres hommes. Une conduite, dont les résultats immédiats sont purement personnels, a souvent des résultats secondaires, qui affectent l'ordre social. Il faut donc constamment s'attacher à étudier l'influence indirecte sur autrui que peuvent avoir des actions, qui n'intéressent directement que leur auteur.

Il est à peine nécessaire de rappeler qu'une obligation sociale vient renforcer l'obligation du travail, qui se déduit des lois de la vie personnelle. Dans les communautés primitives, l'individu peut être seul à supporter les résultats de son inactivité, mais dans une communauté avancée, dont les citoyens sont susceptibles de sympathie, il est difficile de laisser un oisif — et à plus forte raison ses enfants — subir la totalité des conséquences de son oisiveté. Quand même ses concitoyens décideraient de l'abandonner aux conséquences les plus extrêmes de celle-ci, cette décision coûterait à leur sympathie. Quoi qu'on fît, l'individu et la société souffriraient l'un et l'autre, raison de plus pour que la conduite qui produirait cette souffrance, soit frappée de réprobation morale.

La conduite opposée, c'est-à-dire le travail poussé jusqu'à la maladie, l'exténuation et l'incapacité, mérite une réprobation, mais d'un autre genre. Car cette conduite grève également autrui de charges et de souffrances.

Les motifs altruistes s'allient donc aux motifs égoïstes pour recommander le travail jusqu'à une certaine limite, mais non pas au-delà.

CHAPITRE III

LE REPOS

§ 205. — Bien que la morale, comme nous venons de le spécifier à la fin du chapitre précédent, prescrive une limite aux activités sustentatrices de la vie et que cette limitation non seulement implique en apparence, mais prononce en réalité et dans une large mesure la justification du repos, plusieurs raisons nous engagent à exprimer ce corollaire avec précision et à nous y arrêter.

En premier lieu, diverses activités ne contribuent pas à la sustentation de la vie, et il est cependant loisible de s'y adonner, après avoir accompli les premières : c'est par ce motif que la conclusion à laquelle aboutit le dernier chapitre, ne va pas jusqu'à comprendre le repos absolu.

En outre, nous avons à étudier les divers modes du repos, qui, sans être complet, l'est à peu près et à signaler la nécessité de chacun d'eux.

Nous examinerons successivement le repos intermittent coupant le travail, le repos nocturne, le repos d'un

jour succédant à une série de jours de travail et le repos prolongé et accidentel intervenant à de longs intervalles.

§ 206. — Le rythme, qui se manifeste dans le fonctionnement des organes comme ailleurs, est accompagné d'une alternance de déperditions et de réparations. A chaque contraction du cœur, à chaque dilatation des poumons, succède un relâchement momentané des muscles moteurs. Au cours de l'alimentation, le rythme bref des mouvements péristaltiques ou vermiculaires succède au rythme plus prolongé que détermine la périodicité des repas. L'empire de cette loi s'étend même bien plus avant qu'il ne paraît au premier abord, car certaines actions organiques, qui semblent continues, ne le sont pas en réalité. Un muscle, qui supporte une contraction persistante, a l'apparence de rester dans un état uniforme et cependant chacune des nombreuses unités, qui le composent, passe incessamment et alternativement de l'action au repos : les unes se contractent, au moment où les autres se relâchent. Les tensions inconstantes de ses fibres constitutives assurent la tension constante du muscle lui-même.

La loi, qui se manifeste par périodes dans chaque organe et dans chaque partie d'organe, régit aussi leurs coopérations plus prolongées et plus étendues. Nul ne peut impunément, même pendant le temps consacré à l'activité, répéter sans arrêt, ni interruption les tensions musculaires combinées, qui soumettent les forces vitales à une contribution considérable. La dépense dépasse par trop le travail de restitution et impose un arrêt destiné à rétablir quelque peu l'équilibre. C'est ce qu'on appelle « reprendre haleine. » La persistance prolongée et ininterrompue d'efforts même modérés, est nuisible ; sans causer de mal durable si elle est accidentelle, une activité incessante et quotidienne a pour résultat final la perte de la faculté d'agir. La crampe des écrivains et diverses atrophies des muscles surmenés, en fournissent des exemples localisés.

Ceci est aussi vrai des actions mentales que des actions physiques. Au bout d'un certain temps d'une attention concentrée et continue, il se produit des troubles nerveux, qui aboutissent à l'incapacité. On a vu assez fréquemment des occupations aussi simples que celle de corriger pendant plusieurs heures de suite les petits défauts de dentelles fabriquées à la machine, déterminer des désordres chroniques du cerveau. Aux Etats-Unis, le mouvement des trains est sur quelques chemins de fer à voie unique dirigé par un bureau central : les employés affectés à la direction du trafic et dont l'attention ne peut se relâcher un instant sous peine d'amener des accidents, ne parviennent jamais à occuper ce poste plus de quelques années ; au bout de ce temps, ils en deviennent absolument incapables. Cet exemple est des plus frappants.

L'excès de ces tensions, qu'elles soient physiques ou mentales, a toujours pour symptôme plus ou moins marqué le sentiment pénible qu'elles déterminent. Les sensations protestent contre tout excès de ce genre et leurs protestations ne sont pas impunément dédaignées.

§ 207. — Il est inutile d'insister sur la nécessité du repos complet que nous appelons le sommeil, mais il est

à propos de dire quelques mots concernant sa durée, tantôt trop courte, et tantôt trop prolongée.

Les critiques que les gens ont pour coutume d'adresser aux habitudes de leur entourage, impliquent l'opinion erronée que les personnes du même sexe et du même âge ont toutes besoin de la même quantité de sommeil, ce qui ne les empêche pas de remarquer que des personnes différentes peuvent se contenter d'un nombre différent d'heures de sommeil. Ces deux opinions sont assurément contradictoires. La vérité, c'est que la quantité de sommeil nécessaire varie suivant le tempérament et l'état de vigueur : tantôt peu de sommeil suffira et tantôt un sommeil prolongé ne produira que peu d'effet. Arrêtons-nous aux conditions physiologiques de ce problème afin de nous rendre compte des exigences vitales et des habitudes qui en sont la conséquence, habitudes, qui à notre point de vue présent, sont susceptibles de recevoir une sanction morale.

La différence entre les états de veille et de sommeil, c'est que, dans le premier, la dépense l'emporte sur la reconstitution et que, dans le second, la reconstitution l'emporte sur la dépense. L'œuvre de la reconstitution ne subit jamais d'arrêt, mais son intensité varie ainsi que l'attestent les phénomènes qui succèdent à d'énergiques impressions visuelles. Pendant la jeunesse, quand le sang est riche et la circulation active, la destruction de tissu nerveux qu'opère chaque impression perçue par l'œil, est instantanément réparée et l'œil se trouve aussitôt prêt à parfaitement percevoir une impression nouvelle. Mais avec l'âge la vigueur décroît et il

faut, après chaque impression visuelle, un intervalle plus long pour rétablir la sensibilité de la rétine et des nerfs optiques : on s'en aperçoit facilement quand l'impression s'est produite avec force. Une nouvelle image est-elle reçue, la persistance de l'image précédente revêtue de ses couleurs complémentaires, l'empêchera de se dessiner avec netteté.

Les écarts dans la rapidité de la reconstitution varient avec l'âge pour un même individu et des écarts analogues se manifestent parallèlement chez des individus différents : de là une inégalité entre les quantités de sommeil nécessaires. Cette inégalité a une double cause. Pour l'homme vigoureux, la reconstitution s'opère pendant l'état de veille avec une rapidité qui ne reste guère en arrière de la dépense causée par l'action ; aussi le déficit est-il moindre à la fin de la journée. La même cause fait que, pendant le sommeil, la reconstitution nécessaire s'effectue aussi plus rapidement. Réciproquement, chez l'individu dont la nutrition et la circulation sont lentes, l'épuisement succède plus vite à l'action et plus de repos est nécessaire aux organes affaiblis pour les remettre en état d'agir.

On accuse donc souvent de paresse des gens, qui ne prennent que la quantité de repos absolu dont ils ont besoin et suivent avec raison l'indication de leurs sensations. Mais ne nous hâtons pas de conclure qu'il n'y a jamais excès de sommeil. La tendance générale est de dépasser, non seulement la mesure de ce qui est nécessaire, mais même celle de ce qui est salutaire. Au-delà d'une certaine dose, l'état de repos com-

plet amollit au lieu de fortifier. Privés de stimulant, les organes s'affaissent et si le repos continue quand l'œuvre de la reconstitution est terminée, un affaissement ultérieur des activités, s'annonçant par une sensation de lassitude, entrave la partie de la reconstitution, qui doit s'effectuer pendant la période de travail. Il est probable que pour les personnes, à qui leur état normal permet de dormir profondément, le premier réveil complet marque la limite convenable du repos nocturne. Parfois la journée qui suit un sommeil ainsi limité, est une journée de vivacité inaccoutumée.

Nous nous trouvons ici en présence d'une exception apparente à la loi générale, qui veut que les sensations soient des guides fidèles assurant l'entretien de la santé physique. Elle résulte d'un défaut d'adaptation, qui tient sans doute à notre état transitoire. Celui-ci rend la vie ordinaire si peu intéressante et souvent si pesante que la perspective de la reprendre constitue tout le contraire d'un stimulant à quitter son lit : tous, nous avons constaté qu'on n'éprouve aucune difficulté à se lever de bonne heure quand le jour nouveau nous promet une jouissance, par exemple une excursion. Il est par conséquent possible qu'une adaptation plus complète à l'état social et à ses occupations nécessaires, viendra faciliter le raccourcissement normal du sommeil, qui nous est aujourd'hui si pénible. Mais pendant longtemps encore, la morale relative recommandera les jugements fondés sur l'expérience comme correctifs de la direction fournie par les sensations.

§ 208. — L'humanité civilisée a pris l'habitude de

s'accorder un second repos périodique à la fin de chaque semaine ; et sans accepter les raisons qu'elle invoque, nous en admettons d'autres, qui la justifient.

Toute monotonie, quelle qu'en soit la nature, est défavorable à la vie. Il faut non seulement de la discontinuité dans les activités de l'état de veille et une interruption dans ces activités sous forme d'intervalles de sommeil, mais il semble en outre que la continuité d'activité, qui résulte de la répétition de journées vouées à une même occupation, demande également à être coupée de jours de repos. Il se produit une accumulation de lassitude que ne compensent plus les arrêts périodiques de la nuit et qui exige des arrêts périodiques prolongés revenant à des intervalles également prolongés. Dans tous les cas, la tension persistante des occupations journalières affecte certaines parties spéciales de l'organisme et la reconstitution quotidienne, qui suffit à remettre l'ensemble en bon état, paraît ne pas suffire pour les parties, qui ont été spécialement en jeu. Un jour de repos revenant régulièrement a donc assurément, à défaut d'une sanction religieuse, une sanction éthique.

Accordons encore aux partisans du repos du Dimanche que la cessation périodique de la besogne journalière est favorable à la santé de l'esprit. Même avec ce repos, la plupart des gens ne réussissent pas à beaucoup près à s'émanciper des conceptions prosaïques de l'univers et de la vie qu'engendre leur routine machinale ; ils n'y réussiraient plus du tout si aucune de leurs journées n'échappait au travail. Des intervalles

d'état passif sont nécessaires et permettent de nous livrer à la contemplation de l'immense évolution, au sein de laquelle nous vivons, et de développer notre réceptivité des idées et des sentiments, qui lui sont appropriés.

§ 209. — Il n'est pas besoin d'insister sur les effets physiques et intellectuels bienfaisants que nous procurent les interruptions prolongées de travail, qui de nos jours reviennent généralement à des intervalles annuels. Sans nous arrêter aux plaisirs positifs qu'elles nous procurent (qu'il convient toutefois de considérer comme des effets à acquérir par un acte de notre volonté), rappelons-nous la vigueur nouvelle et la capacité accrue de travail que les vacances produisent d'ordinaire, preuve que la morale les sanctionne et même les prescrit, toutes les fois que les circonstances s'y prêtent.

Laissant là des développements, qui seraient oiseux, je passe aux raisons altruistes, qui justifient le repos et le rendent obligatoire dans une mesure convenable. Le souci des droits des personnes, qui dépendent de nous et de ceux de nos concitoyens, vis à vis desquels nous sommes liés par des engagements, nous interdit l'excès de travail : l'énergie ne doit pas être gaspillée au point de mettre en péril l'accomplissement de nos promesses. Un jugement sain doit établir la balance entre l'exigence des efforts que nécessite la satisfaction à donner à ces droits et le besoin de repos destiné à prévenir l'épuisement et l'incapacité. Nos devoirs envers autrui nous interdisent de nous surmener.

Quelque obligatoire que soit cette interdiction, il en

est une plus obligatoire encore et qui devient même absolument péremptoire, sinon pour tous, du moins pour les hommes qui sont destinés à avoir une descendance. Dans notre chapitre préliminaire, nous avons insisté sur le fait que la conservation de la santé du corps et de l'esprit est un devoir envers notre postérité. En effet, une activité persistante et excessive entraîne la détérioration physique, et il est absurde de croire qu'il importe peu aux enfants que la vie physique de leurs parents ait été normale ou anormale. A la suite d'un déficit habituel de repos et de la reconstitution que doit opérer celui-ci, les enfants subissent l'empreinte de cette anomalie comme de toutes les autres, bien que le fait ne soit pas toujours patent, car il faut ne pas oublier que non seulement les traits héréditaires de ses père et mère, mais encore ceux de plusieurs lignées d'ancêtres, viennent tous converger dans l'enfant.