

504

La Neurasthénie

ÉTUDIÉE AUX POINTS DE VUE MÉDICAL
PHILOSOPHIQUE ET SOCIAL

PAR

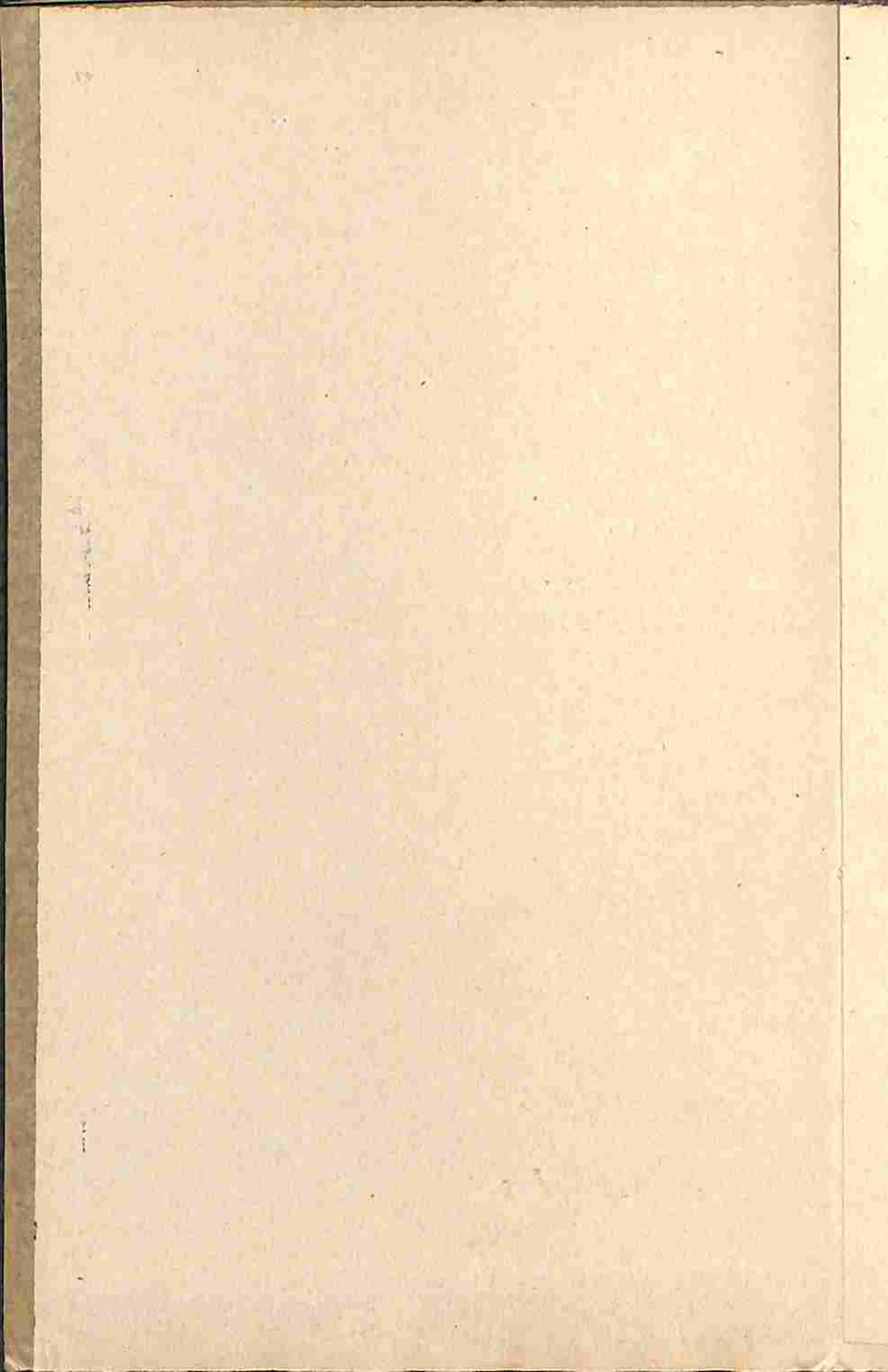
H. NUWENDAM

Préparateur assistant de physique médicale

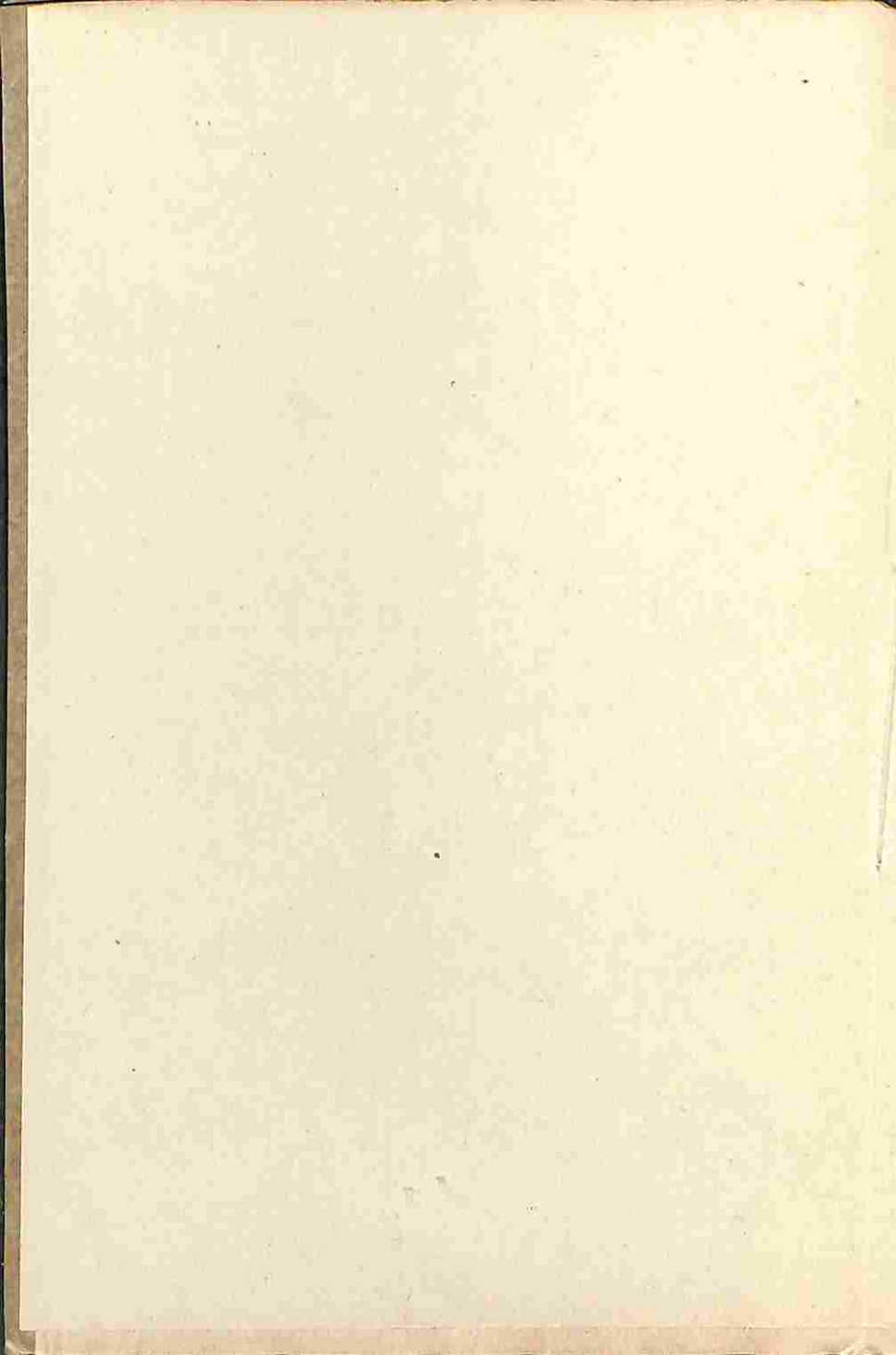


PARIS
F. R. DE RUDEVAL ÉDITEUR
4, Rue Antoine Dubois (VI^e)

—
1905



La Neurasthénie



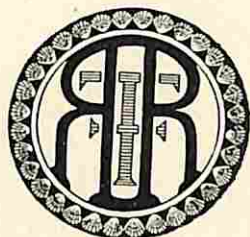
La
Neurasthénie

ÉTUDIÉE AUX POINTS DE VUE MÉDICAL
PHILOSOPHIQUE ET SOCIAL

PAR

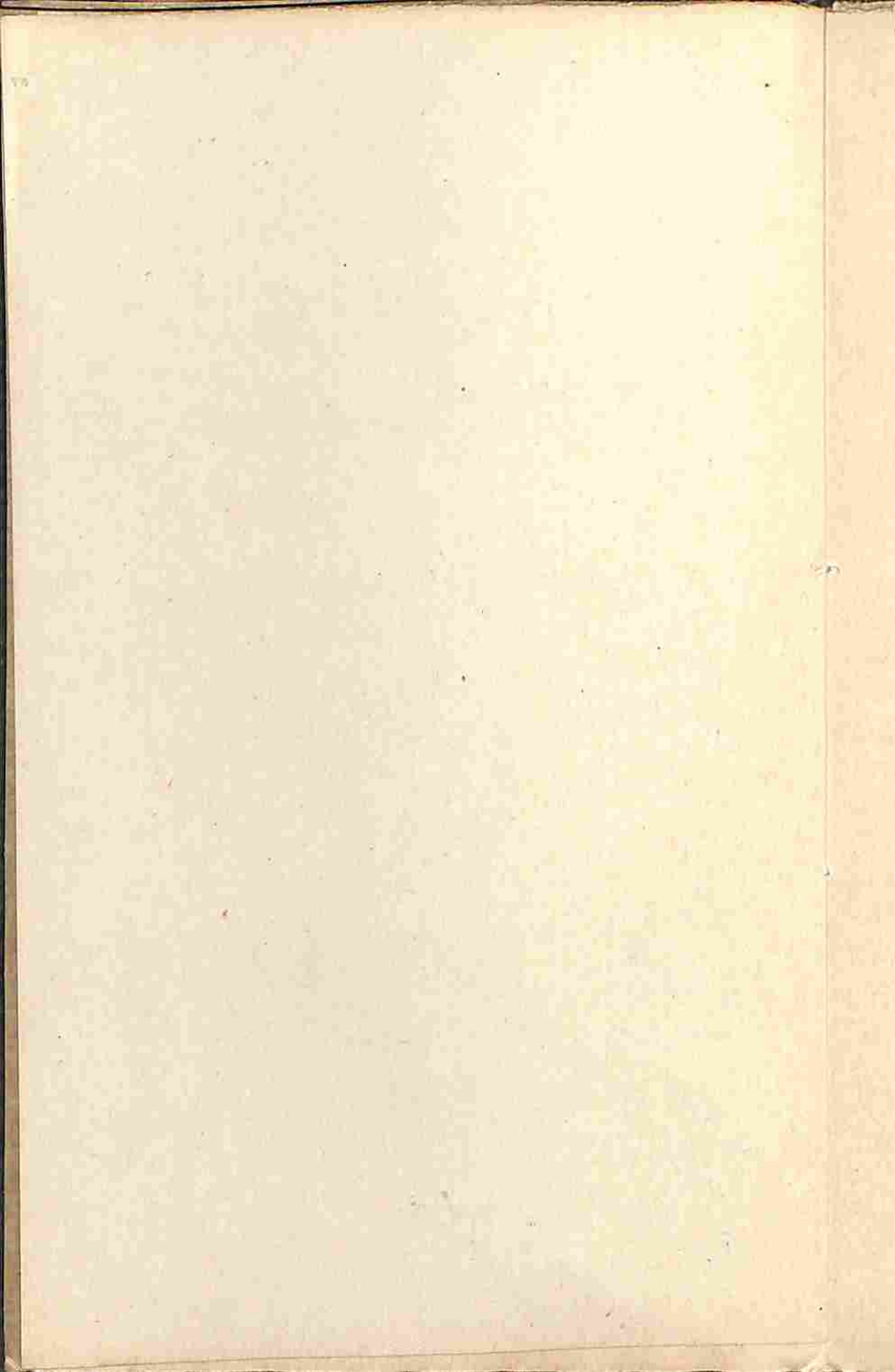
H. NUWENDAM

Préparateur assistant de physique médicale



PARIS
F. R. DE RUDEVAL EDITEUR
4, Rue Antoine Dubois (VI^e)

1905



LA NEURASTHÉNIE

ÉTUDIÉE AUX POINTS DE VUE MÉDICAL

PHILOSOPHIQUE ET SOCIAL

La Neurasthénie est une affection qui a toujours existé, mais qui est particulièrement répandue de nos jours; cet état général que l'on dénommait autrefois sous les noms d'hypocondrie, de vapeurs, etc., n'a été baptisé du nom de Neurasthénie, que depuis relativement peu de temps. C'est Beard qui le premier a su synthétiser ces état morbides connus sous les noms de névralgie générale, d'irritation spinale, de névropathie cérébro-cardiaque, et donner de la neurasthénie une monographie à peu près complète. Le sujet est donc d'actualité, et, à cause de cela fait couler beaucoup d'encre, mais nous avons remarqué qu'il est généralement traité succinctement, au point de vue médical seul, nous l'exposons ici avec plus de largeur, le considérant à la fois au point de vue scientifique et au point de vue philosophique. En consultant de bons traités de médecine d'un côté, en questionnant beaucoup de neurasthéniques d'un autre, et dont plus d'un nous a fait ses confidences, nous avons pu, par la réflexion et par l'observation du moi intérieur, échafauder cette étude, où nous avons des idées personnelles à exprimer. Nous sommes heureux de

pouvoir offrir cet article à nos lecteurs, persuadé qu'il est utile, nécessaire même, de bien connaître ce mal, véritable ennemi, qui guette souvent l'homme sur les sentiers de la vie, comme le voleur guette sur la grande route, le voyageur attardé.

Définition.

La Neurasthénie, dans sa forme aiguë, est un état de malaise général, caractérisé par la faiblesse du système nerveux, faiblesse qui a pour conséquence, tout d'abord le manque de volonté qui engendre l'inaptitude au travail, l'obsession, la fatigue mentale, l'impressionnabilité et l'irritabilité, l'affaiblissement et le manque d'équilibre des facultés intellectuelles; le malade à des maux de tête, dont la forme la plus commune est le casque. (Sensation donnant l'impression d'un casque qui emprisonne et serre le crâne). Il y a aussi de l'asthénie ou faiblesse musculaire et très souvent de la douleur musculaire siégeant, principalement au rachis (rachialgie), rarement il y a des lésions organiques, la Neurasthénie étant une affection surtout morale. La pathogénie de la Neurasthénie, n'est pas exactement connue, on en est réduit sur son compte à des hypothèses.

Tous ces symptômes ne se trouvent pas toujours réunis chez le même sujet, certains peuvent manquer et il y a bien des formes de Neurasthénie; c'est ainsi qu'il y a les déprimés qui sont sans force

morale, dans un état continuel de torpeur, de somnolence, et dont le plus grand désir est de dormir, et d'autres qui sont des excités, chez lesquelles il y a des insomnies; d'autres peuvent présenter alternativement ces deux états contraires. Lorsque la plupart de ces manifestations se présentent d'une manière très marquée, c'est la Neurasthénie dans sa forme aiguë, mais elle peut exister aussi dans sa forme légère, et alors les symptômes que nous avons énumérés sont moins intenses, moins continus, c'est dans cette dernière forme que beaucoup de gens sont Neurasthéniques (1).

Cette affection est souvent celle, mais pas toujours, loin de là, de ceux qui vivent sans règle fixe, sans observer les lois de la vie qui existent aussi bien que celles du monde matériel, et auxquelles tout être humain raisonnable doit se conformer. Nous allons indiquer l'état lamentable dans lequel on peut se mettre, lorsque l'on agit sans se soucier des lois que Dieu a données à l'activité humaine, mais nous

(1) On peut, d'après les troubles prédominants, essayer de classer les différentes modalités de cette Névrose: Neurasthénie cérébrale, spinale, dyspeptique, cardiaque, génitale, héréditaire, hystéro-Neurasthénie. La première forme, caractérisée surtout, par la dépression, est consécutive au surmenage intellectuel et moral; la seconde où prédominent la rachialgie et l'asthénie musculaire est surtout causée par l'abus des plaisirs ou des toxiques; enfin l'hystéro-Neurasthénie est généralement d'origine traumatique, et les deux névroses, sont, dans ce cas, tellement fondues l'un dans l'autre, qu'il est difficile de savoir ce qui revient à l'une et à l'autre, (Se rapporter pour la classification, à la remarquable étude de GRASSET et RAUZIER: *Les Maladies nerveuses*.)

montrons aussi quelle vie, riche, belle, puissante on peut acquérir en s'efforçant d'observer scrupuleusement ces lois, chose qui n'est pas toujours très facile, pour la bonne raison que nous les ignorons souvent, et cependant elles constituent la connaissance la plus indispensable à l'homme, s'il veut avoir une vie qui soit utile, heureuse et bien remplie.

Causes.

Les causes de la Neurasthénie sont assez nombreuses, ce qui fait qu'elle est assez répandue surtout dans les grands centres où ces causes coexistent, ce sont : les excès de toutes sortes, les maladies, le surmenage intellectuel et mondain, les ennuis, les influences héréditaires ; certaines pratiques comme le jeu, les traumatismes etc. La Neurasthénie peut être due à une seule de ces causes, ou, et c'est généralement le cas, à plusieurs agissant ensemble. La cause prédominante réside dans les excès qui caractérisent la vie de cet être peu intéressant qui s'appelle le viveur. Quant au surmenage intellectuel, c'est également une cause aussi très puissante, mais on peut dire qu'un homme sain, s'il mène une vie droite et simple, peut accomplir un travail mental prodigieux et donner à un moment donné des coups de collier considérables, sans devenir pour cela malade, à moins qu'il ne travaille comme un insensé ; il pourra ressentir pendant un certain temps une certaine fatigue, être un peu plus impressionnable ou

irritable sans devenir pour cela Neurasthénique, chacun a pu en faire l'expérience, dans ce cas un peu de repos et quelques soins suffisent souvent pour vous guérir; mais au contraire, le surmenage intellectuel devient beaucoup plus dangereux s'il est accompagné d'excès. Parmi les gens que l'on peut ranger dans la catégorie des fils à papa, des noceurs, qui souvent, ne font pas grand chose et par conséquent ne se surmènent guère, on trouve plus de Neurasthéniques que dans le monde des travailleurs; nous croyons, en effet, que si l'organisme s'use et s'abîme en fonctionnant de trop ou d'une manière déréglée, il s'abîme encore plus vite en ne fonctionnant pas, surtout si son possesseur aime à faire la vie, car alors, il dégénère. Chez un individu ne faisant rien, les facultés intellectuelles qui demandent tout comme nos muscles, à fonctionner pour se conserver et progresser, s'affaiblissent forcément. Et l'ennui, résultat inévitable de l'oisiveté a une influence morale déprimante de premier ordre. Considérons certains de ces jeunes gens riches, désœuvrés, maniérés, aux mises excentriques, pleins de snobisme dans leurs paroles et dans leurs actes, ayant des conversations plus bêtes ou plus futiles les unes que les autres, témoignant du vide de leur cerveau, et ayant parfois des pratiques bizarres ou malsaines, cela constitue très souvent un état mental Neurasthénique, dû beaucoup à l'oisiveté accompagnée généralement du vice son fidèle allié.

De même, une personne ayant une bonne vie et

par suite une santé forte et une tête solide, pourra supporter les pires épreuves morales et physiques sans devenir Neurasthénique, surtout si cette personne a beaucoup d'énergie morale, car alors, la résistance du sujet à cette affection est beaucoup plus grande, tandis qu'une personne affaiblie par les excès, offrira une résistance beaucoup plus faible. Quant à l'hérédité, elle intervient aussi comme cause de cette maladie, car un enfant faible, issu de parents malades ou affaiblis eux-mêmes, offrira une force de résistance faible à la Neurasthénie aussi bien qu'à une foule de maladies, et c'est le triste privilège de ceux qui ont fait beaucoup la noce, la bombe dans leur jeunesse, d'avoir des enfants plus ou moins dégénérés, qui seront plus tard pour eux, une source de peines, et qui dans ce monde où il faut souvent beaucoup de force morale et beaucoup de santé pour triompher, seront bien des fois vaincus et brisés par la vie. Enfin, nous avons dit que certaines pratiques, comme le jeu, intervenaient dans l'étiologie de cette névrose : le joueur, je parle du joueur au sens propre du mot, de celui qui joue de l'argent d'une manière continue, par la concentration de toutes ses facultés sur un tapis vert ou sur un cheval, par les émotions ou les surexcitations par lesquelles il passe, finit souvent par détruire l'équilibre en lui-même et par se détriquer. L'un des principaux signes de ce détraquement, après le nervosisme, est la superstition que l'on rencontre surtout chez les femmes qui jouent, et qui est un signe de faiblesse mentale. La pratique

immodérée de la littérature (dite sentimentale), du théâtre, de la musique ont été invoquées tout au moins comme causes prédisposantes.

Nous avons dit que le surmenage mondain était aussi une cause active de Neurasthénie; en effet, toutes ces soirées, ces théâtres, ces banquets où l'on va, où l'individu est le réceptacle de surexcitations de toutes sortes : lumière, parfums, bruit, musique, bonne chère, vins fins, finissent, lorsqu'elles sont trop répétées, par fatiguer l'individu, par lui communiquer un certain état de nervosité. De plus, la vie mondaine est trop souvent artificielle, conventionnelle et contribue ainsi à déformer le caractère, enfin, elle est fatigante, c'est au mondain que s'adresse cette parole : il n'y a pas de gens plus fatigués que ceux qui ne font rien. Nous reverrons encore, un peu plus loin, certains états de choses, favorables à l'écllosion de cette affection (1).

Manifestations.

Nous allons étudier maintenant les manifestations

(1) Tous les gens que l'on baptise du nom de Neurasthéniques ne le sont pas toujours, car, comme l'a dit judicieusement Gilles de la Tourette. (*Les États Neurasthéniques*) : La Neurasthénie ayant une symptomatologie très variée, on emprunte son nom à tous propos, pour marquer l'insuffisance d'un diagnostic qu'on n'a pas su ou voulu appliquer. — Il faut savoir aussi que bien des manifestations de l'hystérie se confondent avec celles de la Neurasthénie, et de même, il arrive que la période prodromique de la paralysie générale se traduit par la symptomatologie Neurasthénique en apparence la plus légitime (Gilles de la Tourette. *Les États Neurasthéniques*).

de cette affection, que nous diviserons en manifestations morales et en manifestations physiques; les premières sont de beaucoup les plus importantes car, nous l'avons dit, la Neurasthénie est surtout une affection morale.

Fatigue.

La faiblesse cérébrale, en terme médical l'asthénie cérébrale, est un des symptômes prédominants, il en résulte un certain état de fatigue mentale de l'individu, très pénible pour lui, à cette faiblesse mentale vient parfois se joindre la faiblesse ou asthénie musculaire, se montrant et s'exagérant au moindre effort. Le Neurasthénique est un être las, fatigué, il est parfois à son réveil, aussi épuisé que d'autres après une journée de dur labeur (1). C'est

(1) Ce symptôme prédomine surtout chez les gens qui se sont adonnés au surmenage intellectuel : la dépense nerveuse ayant été exagérée à un moment donné, ne s'est plus reconstituée comme chez celui qui travaille normalement.

Scientifiquement, on explique cette fatigue d'après la théorie suivante : lorsque le cerveau ou le muscle fonctionne (nous parlons aussi de la fatigue musculaire, qui, physiologiquement a certains rapports avec la fatigue cérébrale et qui se rencontre parfois chez le Neurasthénique) il se produit des phénomènes chimiques, des sortes de combustions, qui donnent naissance à des produits, à des substances; ces substances qui sont toxiques pour l'organisme, produisent, soit la fatigue cérébrale, soit la fatigue musculaire. Or si le cerveau ou si le muscle ont fonctionné trop longtemps, ces produits, ces déchets de l'organisme, se sont accumulés en trop grande quantité et sont par suite difficilement éliminés, il faut pour cela des périodes de temps assez longues, surtout dans le premier cas, et l'on est alors obligé d'aider artificiellement l'organisme à se débarrasser de ces produits toxiques au moyen de traitements appropriés.

ce qui nous explique pourquoi les gens atteints de cette maladie se mettent au travail sans ardeur, sans entrain, car ce travail au lieu de procurer à l'être tout entier, une vive satisfaction, comme cela doit être le cas chez l'homme normal, procure au contraire une lassitude, une fatigue, très pénible à supporter, et qui gâte à la fois les joies du travail et celles de la distraction. L'individu ressemble alors à un forçat obligé d'accomplir de durs travaux qui l'éreintent et le meurtrissent. Au contraire, qu'y-a-t-il de plus agréable que de se sentir au réveil, frais, dispos, plein de vaillance, décidé à bien remplir sa journée, à avoir une action puissante, avoir toutes sortes de projets de perfectionnements, d'innovations en vue, dans l'œuvre que l'on accomplit.

Obsession, manque de volonté.

L'obsession est aussi l'un des caractères de cet état mental, le malade est généralement obsédé, poursuivi par certaines idées, généralement par des idées noires, ou alors des idées bizarres, anormales, mais ici l'obsession est pathologique, c'est-à-dire que l'individu ne peut plus, comme c'est le cas dans l'obsession normale, chasser les idées mauvaises qui viennent le tourmenter; sa volonté n'est plus assez forte pour cela, car la volonté est considérablement affaiblie dans cette maladie, c'est même malheureusement la faculté intellectuelle qui est la plus atteinte; il en résulte que les pensées amères,

sombres, règnent en maître, et, tels des barbares en pays civilisés exercent de véritables ravages. Au contraire, lorsque la volonté est forte, maîtresse, toutes ces idées sont rejetées au dehors, absolument comme le seraient des ennemis qui essaieraient de pénétrer dans un fort bien défendu par des soldats solides et résolus. Fortifions donc notre volonté, c'est souvent ce dont nous manquons le plus. Rendons la toujours plus puissante, plus forte, plus sûre, car la volonté c'est le pilote auprès du gouvernail, lorsque le pilote connaît bien et remplit bien sa fonction, la barque vogue sûrement et ne risque pas d'échouer sur quelque écueil, mais malheur, s'il ne l'accomplit pas bien, la barque est alors le jouet des vents et des flots. Il en est de même pour nous, si la volonté est absente, nous allons au gré des événements et de nos passions comme la barque de tout à l'heure allait au gré des vents, et bientôt l'anarchie s'établit en nous. Efforçons nous donc de pouvoir toujours davantage compter sur cette qualité maîtresse, si puissante, si admirable, qui a donné à l'homme tant d'empire sur le monde et qui constitue pour nous le plus grand des biens.

Impulsions.

Parfois dans certains cas graves, il y a impulsion : l'individu est tenté de faire quelque chose, de voler par exemple, tout le monde a entendu parler de la Kleptomanie; une dame,

parfois assez riche, passe devant un étalage, dans un grand magasin, il lui vient brusquement à l'idée de s'emparer de l'un des objets qui sont là devant elle; cette dame résiste, elle lutte quelque temps, mais sa volonté est impuissante à l'empêcher et elle prend un objet, dont parfois elle n'a aucun besoin. Dans certains cas très graves et relativement rares, heureusement, l'impulsion peut aller jusqu'au crime ou au suicide.

Doute.

Le doute est encore l'une des choses qui tourmentent le plus le pauvre malheureux dont nous parlons; ce doute peut revêtir tous les aspects et il est parfois bien étrange et toujours très pénible, en voici quelques exemples : un géomètre ayant l'habitude de faire des additions journallement, éprouve un jour le besoin de faire la preuve de son addition, une seconde fois, puis cela ne suffisant pas, il la fait une troisième fois, une quatrième, etc., et il ne peut plus s'arrêter. Un autre exemple, assez drôle celui-là, nous est fourni par un Monsieur, qui très souvent, lorsqu'il rencontrait une dame, se demandait si elle était laide ou jolie et il n'était pas tranquille, tant qu'il n'avait pas résolu la question et, comme à cause de la faiblesse de son esprit il était souvent incapable de la résoudre, il s'était attaché la compagnie d'un Monsieur qui était chargé de lui fournir la réponse. Ne voilà-t-il pas qu'un jour, notre homme se met en route pour Marseille, et, tout d'un coup, en

wagon, se rappelle que le billet lui a été remis non par un employé mais par une employée. Aussitôt de se demander : était-elle laide ou jolie? et ne l'ayant pas bien vue, il questionna son compagnon qui, étourdiement lui répondit ne pas avoir vu la personne. Notre homme fut tellement angoissé qu'il fut obligé de retourner immédiatement à Paris, avec son compagnon pour s'assurer si la receveuse était laide ou jolie (1).

Certains douteurs arrivent à douter même des choses les plus évidentes, par exemple celle-ci : la matière existe elle vraiment, ou n'est-ce qu'une illusion? et ces doutes sont excessivement pénibles ; ils torturent véritablement l'esprit de ceux qui en sont le jouet, la cause en est, comme du reste tous les symptômes de la Neurasthénie à une certaine faiblesse nerveuse.

Manies.

La manie est fille de la Neurasthénie ; on en rencontre dans cette affection de toutes les sortes, car c'est alors l'un des caractères de l'esprit de s'arrêter à des futilités, à des occupations puérides, vides par elles-mêmes d'utilité et de logique.

Phobies.

L'insouciance devant le danger, qui dans certains

(1) Ces exemples nous ont été fournis par le Dr Gilbert Ballet dans un remarquable article : *Les obsédés*.

cas, si elle est un signe de bêtise, est aussi dans bien d'autres, une des plus belles choses que l'on puisse rencontrer dans l'homme; cette insouciance disparaît souvent chez le Neurasthénique, il devient froussard, inquiet comme le lièvre traqué par le chasseur, et cela, souvent pour les plus petites choses, et il a des peurs, mais parfois des peurs insensées, terribles, à propos de rien. Citons quelques exemples de ces peurs ou phobies, que nous avons encore empruntées au D^r Gilbert; la peur des boutons de porte, des pièces de monnaie qui est une conséquence de la frayeur des microbes, et qui fait que certaines personnes prendront leur mouchoir ou le pan de leur habit pour ouvrir une porte, ou bien des pincettes pour prendre une pièce de monnaie.

La phobie des espaces ou agoraphobie, l'une des plus communes : la personne, à l'idée de traverser une place quelconque, un peu grande, se sent prise d'angoisse; elle veut traverser, mais elle ne le peut; sa volonté lutte, et souvent, comme dans l'obsession, comme dans l'impulsion, reste impuissante; mais si la personne réussit à traverser, elle est menacée d'être prise de vertige au milieu de la place et de tomber; il lui suffit souvent pour traverser gaillardement de tenir quelqu'un par la main, ou simplement d'être absorbée par des affaires et de ne pas penser à son mal (1). Il y a inversement la phobie

(1) Il y avait un officier qui avait cette peur; il lui suffisait de la présence de son sabre pour le rassurer et pour qu'il puisse traverser, autrement, il n'aurait pas été capable de le faire; la présence d'un parapluie ou d'une canne suffit à d'autres.

aussi assez répandue relativement aux autres phobies, des espaces fermés, elle prend le nom de claustrophobie. Voici un exemple de peur assez bizarre : celle d'un médecin qui avait la crainte de ne pouvoir marcher, il ne pouvait faire son service qu'à la condition que, dans la salle où il devrait aller, il y ait des chaises à certains endroits, de manière à ce qu'il puisse s'y asseoir en cas de besoin. Si par malheur quelques chaises manquaient, il était pris d'angoisse, et ne pouvait accomplir son service. Citons aussi, l'astrophobie ou peur immodérée des orages, l'anthrophobie ou peur de la société; la monophobie ou peur d'être seul, enfin la phobopobie ou la peur d'avoir peur. Les phobies existent surtout dans la Neurasthénie à forme héréditaire.

Impressionnabilité et irritabilité.

L'un des grands caractères, l'un des principaux de cette névrose est l'impressionnabilité et l'irritabilité, conséquence de la faiblesse nerveuse : les réactions normales qui répondent aux excitations extérieures sont exagérées : il y a hyperesthésie morale, absolument comme dans certaines maladies il y a hyperesthésie physique. Le malade n'est plus maître de ses impressions. La moindre parole tant soit peu désagréable, ou le moindre petit événement tant soit peu ennuyeux, suffisent parfois pour impressionner péniblement et longtemps le Neurasthénique, par exemple le temps qu'il fait, si ce temps est sombre,

cette personne sera souvent sombre comme lui, toute la journée, tandis qu'un homme sain sera parfois ennuyé quelques instants, mais ce sera tout. On ne peut s'imaginer combien de disputes, de querelles, dans le ménage, à l'atelier, au bureau sont dues à cet état d'irritabilité qui peut être la conséquence, non pas toujours de la Neurasthénie, mais parfois seulement d'un surmenage momentané ou d'ennuis, de maladies, etc.

Manque d'équilibre dans les facultés intellectuelles.

Enfin, on remarque, chez le Neurasthénique, un certain déséquilibre mental : le caractère est changeant, bizarre, les idées sont moins nettes que dans un esprit sain, elles manquent d'harmonie, les conceptions sont moins justes, les décisions moins sûres qu'à l'état normal. On voit ainsi quel désavantage cette affection constitue pour celui qui en est atteint, dans la lutte pour la vie. La pensée est affaiblie, elle manque de force, et il en est de même de la parole et de l'action, par suite cette dernière devient plutôt pénible, nous avons alors un malade que tout ennuie, que tout fatigue, il est là à certains moments anéanti, comme une âme en peine, n'ayant plus la force de rien ; cet état n'est évidemment pas continu : le Neurasthénique a des moments de surexcitation, de suractivité pendant lesquels il se dépense et produit beaucoup ; son action est alors

enfiévrée, mais elle est irrégulière car cette surexcitation est assez souvent suivie d'une dépression comme si l'individu avait été anéanti par un trop grand effort.

Considérons maintenant un homme robuste, plein d'idéal, ayant toujours soigneusement veillé sur sa santé, un homme qui s'est fortifié par toutes sortes de mâles pratiques, chez lui, l'action journalière produit un véritable plaisir, un véritable bien-être, il est joyeux, content de pouvoir agir, les pensées se succèdent en lui avec harmonie; elles sont calmes, bien pondérées, élevées, nobles, et par suite, sa parole (car la parole est le reflet extérieur, la manifestation tangible de cette chose sublime que l'on appelle la pensée) est plus forte, plus éloquente, et l'action enfin, cette chose si admirable par laquelle l'homme tout entier s'imprime dans le monde extérieur est puissante, continue, et fait de grandes choses. Le Neurasthénique a des sortes d'ivresses morales : à certains moments, il est un peu comme un homme ayant bu, les choses ne se réfléchissent pas harmonieusement en lui : elles lui paraissent parfois de travers, comme apparaît le bec de gaz à l'ivrogne qui zigzague dans les rues; il voit trouble en un mot. Parfois, il est en proie à des exaltations; il montre tout à coup une activité prodigieuse, suivie d'une période de dépression, de prostration, dans laquelle il semble que la vie s'est retirée de lui, comme elle s'est retirée de ces astres lointains qui roulent refroidis, dans l'immensité des cieux. Notons que la personne atteinte de cet état de névrose

s'analyse, elle se rend parfaitement compte de ses misères morales et de son impuissance à les empêcher, ce qui fait qu'elle souffre encore davantage.

Troubles de la mémoire.

On constate aussi dans la Neurasthénie des absences de mémoire qui sont très gênantes, par cela même qu'elles paralysent en quelque sorte l'action.

Troubles fonctionnels et sensoriels.

Nous avons vu que cette affection était purement morale; généralement les organes sont intacts, à moins que cette maladie ne soit elle-même la conséquence de lésions organiques, comme c'est le cas par exemple pour la Neurasthénie due à une maladie d'estomac; mais on peut dire que les fonctions physiologiques du corps s'accomplissent plus faiblement et que les organes étant plus faibles, fonctionnent plus faiblement, car la faiblesse physique est souvent corrélative de la faiblesse mentale, et nous savons que cette dernière est grande dans la maladie dont nous parlons. Nous remarquons comme troubles physiologiques de l'asthénie musculaire, parfois quelques troubles cardiaques, digestifs; des troubles nerveux tels qu'insomnie, maux de tête et enfin des troubles sensoriels, tels qu'hallucinations, tintements, bourdonnements d'oreille, éblouissements,

lueurs, etc., et il y a aussi, très souvent, une véritable perversion des impressions sensorielles. Nous ne nous arrêterons pas sur ces manifestations, car, nous l'avons déjà dit, notre prétention n'est pas de traiter le sujet au point de vue médical seul, mais aussi au point de vue philosophique et social (1).

**Considérations aux points de vue philosophique
et social. Autres causes de la Neurasthénie.**

Nous avons passé en revue à peu près toutes les manifestations de la Neurasthénie, et nous avons pu voir combien il était précieux d'être bien équilibré, d'avoir une tête solide, cela est une richesse d'une valeur inestimable, elle vaut mieux que tous les biens du monde, mais ceux qui sont venus sur terre avec une bonne santé ressemblent souvent à ceux qui y sont venus avec une grosse fortune, fréquemment l'un et l'autre gaspillent, l'un sa vigueur, l'autre sa richesse, car, de même que souvent, pour bien apprécier la valeur de l'argent, il faut parfois avoir

(1) Plus d'une personne, en lisant la description de ces symptômes se rappellera les avoir eus, tout au moins quelques-unes dans certaines circonstances de leur existence : il suffit que l'on soit momentanément fatigué par un surmenage intensif ou attristé par la maladie ou des événements pénibles ou plus simplement par exemple, qu'une dent maudite vous ait empêché de dormir pendant plusieurs nuits consécutives pour que l'on soit fatigué, énervé, plus impressionnable et plus irritable qu'à l'ordinaire. Il suffit en un mot que l'on ait été sous l'influence de l'une ou de plusieurs des causes morbides que nous avons énumérées pour devenir momentanément Neurasthénique.

été pauvre et l'avoir gagné à la sueur de son front, de même on n'apprécie bien la valeur encore plus grande de la santé que lorsque l'on en a été privé pendant un certain temps par une cruelle maladie, et lorsque nous la retrouvons, elle nous apparaît pleine de douceurs et de charmes comme apparaît à l'exilé la vue de sa patrie.

La Neurasthénie, est une maladie très répandue de nos jours, nous irons même jusqu'à dire sans croire nous tromper que, si ce siècle est le siècle de l'électricité on peut aussi le dénommer comme étant celui de la Neurasthénie; sans dire naturellement que beaucoup d'individus aient cette affection au sens propre du mot et présentent toute la série des tristes symptômes que nous venons d'envisager, on peut dire que beaucoup de gens, dans la classe intellectuelle surtout, présentent des signes frappants d'énervement, sont impressionnables outre mesure, maniaques, fatigués, ont la tête faible en un mot et ont la Neurasthénie dans sa forme légère. A quoi cela tient-il? Cela est bien difficile à dire car de telles choses sont bien complexes, cependant nous l'essaierons. Je citerai d'abord, comme cause à l'heure actuelle une certaine crise commerciale due probablement à l'extrême concurrence qui existe de nos jours et qui fait que beaucoup d'hommes tout en se donnant un mal très grand n'arrivent pas toujours à subvenir d'une manière complète aux besoins d'eux-mêmes et des leurs, d'où il résulte : 1°, un surmenage déjà affaiblissant par lui même, 2°, une certaine irritabilité d'esprit de ne pouvoir, malgré un

labeur acharné, assurer le bien-être complet à son foyer. Nous citerons aussi, comme cause première, cette surcharge des études pour ceux qui se destinent à certaines carrières libérales, surcharge qui peut amener, soit d'une manière définitive, soit momentanément, surtout, si de sa nature l'étudiant n'est pas très fort ou s'il est affaibli par une vie mal réglée ou encore par des excès, un certain état de Neurasthénie. Cette surcharge d'études est en effet mauvaise, car, de même qu'un homme qui mange de trop et trop vite ne se fortifie pas l'estomac, mais au contraire se le détraque, de même, un homme qui apprend de trop et trop vite, s'affaiblit intellectuellement plutôt que de se fortifier. En somme, cette exagération des études est une mauvaise chose, lorsque l'on pense qu'elle affaiblit surtout l'un des éléments les plus intelligents de la nation. Et puis, avec le régime de liberté et d'instruction que nous avons maintenant, la concurrence sociale a augmenté, la course aux hautes fonctions, aux carrières libérales est plus active que jamais, de là naissent des surmenages, des déceptions, etc., qui comptent dans l'étiologie de la Neurasthénie. Maintenant, peut-être, pourrions-nous aussi citer comme raison de cet état, un certain matérialisme, un positivisme si l'on veut, ce que l'on peut appeler l'athéisme scientifique issu de la connaissance scientifique moderne et ayant chassé l'idéal des réalités intérieures, la foi, l'espérance, la poésie des choses, ces réalités n'étant pas démontrées par l'analyse scientifique, et ce nouvel état d'esprit amène la conception fondamen-

tale de la vie à un immense choc d'atomes, à des combinaisons, à des décompositions et à des échanges de molécules. Or, d'après nous, cette croyance fort respectable, fort logique et fort légitime des réalités intérieures, est une chose très précieuse car ces croyances constituent des bases solides pour nos conceptions; celui qui les perd, perd contact avec des sources de courage, d'énergie morale, leur conception de la vie en est moins belle, moins forte, moins idéale, d'où un certain affaiblissement des facultés intellectuelles.

Quant à nous, l'étude scientifique, loin d'exclure la croyance en ces réalités du monde moral, tout en nous donnant les plus douces jouissances de l'esprit, n'a fait que nous confirmer davantage, la croyance en un univers bien ordonné, rempli d'harmonie, de beauté, de puissance et de poésie, et où l'on voit partout les manifestations d'une Providence infinie. Nous devons avoir cette conception fortement ancrée en nous, malgré les nombreuses souffrances et les nombreuses injustices (1) qui existent dans la vie et nous pouvons affirmer qu'une pareille conception des choses est bien précieuse pour aider à supporter stoïquement les tristesses nombreuses qui accompagnent souvent l'existence. Soyons donc

(1) Du moins, les injustices apparentes, mais si l'on croit à un Dieu, possédant lui, tous les attributs de la pensée et de la puissance, à l'état d'absolue perfection, il se peut, que ce qui à nous (qui jugeons les choses d'après notre faible jugement) paraît injuste, ne le soit pas envers Celui qui pénètre, sait et dirige toutes choses.

bien persuadés que l'horizon des choses est plus étendu que nous ne le pensons et que toute notre science nous le montre. Au delà des choses démontrables par l'analyse scientifique il existe un domaine infini de faits et de vérités qui ne le sont pas et qui ne le seront probablement jamais. Soyons certains de l'immense richesse, et de l'immense poésie des choses qui nous apparaît dans la fleurette qui s'entr'ouve sous les caresses du soleil, aussi bien que dans ces astres lointains qui, dans la nuit profonde scintillent comme de purs diamants.

Pour en revenir à notre sujet, il est fort probable que cet état de faiblesse d'esprit doit être provoqué aussi par une vie plus ou moins factice et fatigante et créée par les grandes agglomérations plus vastes que jamais aujourd'hui, et dont la conséquence est en quelque sorte une existence moins simple, moins patriarcale.

Enfin, une cause réelle nous paraît résider dans cet extrême bien-être, dans ce grand confort moderne qui peut avoir, à côté de grands avantages, certains inconvénients, comme celui d'amener, de provoquer une certaine mollesse physique et morale qui fait que l'individu offre une résistance moins grande aux causes d'affaiblissement de l'organisme, à moins qu'il ne réagisse et, qu'ayant des pratiques fortifiantes, il puisse, tout en jouissant de ce bien-être échapper au danger précité.

**Conséquences de cette affection
aux points de vue individuel, familial et social.**

Point de vue individuel. — Les conséquences de cette affection, sont naturellement mauvaises, à ces trois points de vue. Au point de vue individuel, elle diminue la joie de vivre en rendant le rythme de la vie pénible, cela est évident si l'on se reporte aux symptômes que nous avons annoncés mais nous allons encore le montrer. Considérons successivement trois états de l'individu : premièrement, celui de l'individu déjà solide par lui-même, sans aucune tare organique ou mentale, bien dirigé, prenant connaissance, par l'effort personnel et par suite d'une éducation bien comprise, d'un idéal de bonne vie, et s'efforçant de suivre cet idéal; non seulement fuyant tout ce qui peut diminuer la vitalité, mais recherchant au contraire tout ce qui peut augmenter la puissance de facultés intellectuelles et celle des fonctions organiques. Nous aurons là, un homme puissant, débordant de vie et de santé, chez lequel les idées fortes et saines se succéderont avec harmonie (1), chez lequel la parole

(1) Et c'est en effet une chose bien précieuse et bien douce, une véritable cause de bonheur que d'avoir une pensée puissante et bien pondérée surtout pour celui dont l'intelligence a été bien nourrie, dont le cerveau est garni par des connaissances nombreuses, dans ce cas, cette admirable faculté nous fait profiter, dans le labeur quotidien, de toute l'expérience du passé; elle nous fait faire, à chaque instant, des observations pleines d'utilité et d'originalité, et nous donne le moyen de trouver constamment des vérités nouvelles, utiles pour nous

sera forte et l'action vigoureuse, nous aurons là un homme chez le quel le rythme de la vie sera plein de charmes, bienfaisant, et cet homme agira avec entrain, avec enthousiasme, il aimera la vie, en aura la tendresse et le culte (1). Malheureusement c'est là le type de l'homme idéal, et il est bien rare : on pourrait presque faire comme Diogène avec sa lanterne pour le trouver.

Deuxièmement, nous aurons celui qui, sans se dégrader, sans s'adonner au sens propre du mot, à des pratiques affaiblissantes, montre cependant un certain manque d'énergie, qui lui fait ne pas résister de temps en temps à quelques causes d'affaiblissement, et ne pas pratiquer certains actes toniques pour le corps et l'esprit; celui qui, sans être un homme sans principes, n'a cependant pas d'idéal au sens propre du mot: chez celui-là la vitalité est bien

mêmes et pour ceux qui nous entourent. Une pensée bien équilibrée, qui nous permet en tous lieux et en toutes circonstances, de faire de véritables trouvailles intellectuelles, outre qu'elle chasse l'ennui et empêche l'éclosion des vices qui l'accompagnent, enrichit la vie individuelle en la rendant plus large, en y mettant plus d'unité et plus de beauté. Ce don de la pensée nous paraît naturel parce que nous n'y réfléchissons pas assez, mais jamais on ne saura assez combien il est sublime, car par la pensée l'homme s'élance dans l'infini, par la pensée il parcourt d'autres mondes d'autres milieux, par elle encore, il pénètre dans le fond des choses ou se transporte à d'autres époques, pour assister à des événements dont la date se perd dans la nuit des temps. Cette admirable faculté de la pensée par laquelle l'univers se réfléchit en nous, et par laquelle nous en pénétrons les mystères, élève et ennoblit l'homme.

(1) C. Wagner : *Jeunesse*.

moins grande que chez le premier, le rythme de l'action n'a déjà plus cette ivresse comme précédemment, son activité ne débordera pas d'enthousiasme, on remarquera chez lui, à certains moments, quelques signes d'atonie intellectuelle, d'énervement, de tristesse, mais en somme il sera encore joyeux et content de vivre.

Enfin, nous avons celui qui est tout à fait Neurasthénique, et qui présente au plus haut degré, les symptômes de l'affection et chez lequel le rythme de la vie devient pénible, douloureux même, sauf à de rares moments de joie; ceux-là, en arrivent à considérer l'existence comme un lourd fardeau, comme une véritable croix à porter. Les douces joies du travail ou de la distraction honnête leur sont gâtées par des idées sombres ou par la lassitude continuelle de leur organisme, et de même, par leur nervosité, ils en arrivent à gâter bien souvent la joie des autres. Cette catégorie-là est la moins nombreuse, fort heureusement et, nous devons plaindre sincèrement ceux qui en font partie, relever leur courage abattu et les reconforter par de bonnes paroles.

Point de vue familial. — Au point de vue familial, nous remarquons, à cause du nervosisme du chef du ménage ou de la maîtresse de maison, des rapports moins bons, des heurts, des rencontres d'idées, des disputes, parfois suivies de véritables batailles rangées, et tout cela a un contre-coup funeste sur l'éducation des enfants, et de plus ceux-ci ont leur éducation et leur développement compromis par suite de l'état nerveux du père ou de la mère, car

cette affection prend de la force et du temps qui pourraient être consacrés à l'éducation des enfants. Enfin, nous remarquons une diminution de la richesse, de la beauté de la vie familiale; conversations moins belles, moins élevées, moins bien organisées. Une autre conséquence inhérente à ce mal, est la diminution de la sécurité familiale au point de vue de l'existence de ses membres puisque la santé du père ou de la mère étant moins bonne, la vitalité des enfants s'en ressent, et au point de vue matériel, puisque le chef de famille conduit moins bien son entreprise et fournit un travail moindre et que la femme de son côté dirige moins bien son intérieur.

Point de vue social. — Au point de vue social, cette affection a également des conséquences désastreuses : nous constatons tout d'abord des entreprises, des établissements moins bien dirigés, car la personne est alors absorbée par son mal au détriment de la bonne marche de ses affaires, détriment qui s'exerce : premièrement, au désavantage du personnel envers lequel la conduite du chef de maison est moins bonne, moins juste, moins sociable. Deuxièmement, au détriment du consommateur, les produits livrés étant moins bons, moins avantageux pour lui. Voilà, brièvement exposée, la portée de ce mal dans le domaine commercial et industriel; dans les autres domaines des arts, des lettres, des sciences, il n'est pas moindre. En ce qui concerne les arts, l'un des effets de ce mal est la création d'œuvres étranges, bizarres, souvent ridicules, dans la littéra-

ture, la production d'articles, d'ouvrages également bizarres, souvent incohérents, où règnent des idées absurdes, souvent pleines de pessimisme, de livres issus d'imaginations malades et d'où se dégage une influence malsaine pour ceux qui les lisent; ces livres au lieu de fortifier dans l'adversité, de donner la joie et l'espérance, ébranlent au contraire ces nobles choses et exercent une action morale déprimante d'autant plus grande que la personne qui les lit a un esprit plus faible. Nous citerons entr'autres parmi ces livres, la catégorie des ouvrages érotiques qui, par l'excitation qu'ils donnent à ceux qui les lisent, exercent souvent l'influence la plus néfaste. En un mot, l'influence sociale de la Neurasthénie, est très mauvaise, ce mal empêchant l'homme de bien remplir sa fonction, et, dès qu'un homme ne remplit plus bien sa fonction, la société tout entière s'en ressent plus ou moins suivant la position sociale de l'individu. En somme, cette affection que nous étudions et dont le cadre est, on le voit, très vaste, constitue un affaiblissement très grand des facultés intellectuelles et nous aurons à présenter ici, au risque de sortir un peu de notre sujet, quelques observations. Avouons, que sans être Neurasthéniques dans la propre acception du mot, nous ne présentons pas assez les caractères de la puissance physique intellectuelle et morale, en effet, observons-nous et forgéons-nous en nous-mêmes un homme idéal et comparons-nous à lui, nous verrons combien nous sommes loin de l'atteindre, car cet homme idéal serait sans tare physique ni mentale, à l'intelli-

gence pénétrante et subtile, à la mémoire sûre et, doué d'une volonté très forte; ce serait un homme instruit, s'intéressant à tout ce qui touche à la vie, ayant une foi robuste que rien n'abat et qui vous permet de supporter les pires épreuves; il serait animé d'un patriotisme puissant qui le ferait s'intéresser vivement à l'histoire et aux événements de son pays; ce serait un être aux idées larges et sans esprit de parti, bon, sociable et plein de respect envers son semblable. Ce serait aussi un homme ayant connaissance de l'immense valeur et de l'infinie richesse de la vie, et l'aimant toujours davantage même malgré ses duretés et ses tristesses; il serait plein d'espérance et de confiance ayant conscience que le but de l'existence est grandiose, admirable et que, si nous existons, ce n'est pas par la fantaisie des choses, mais bien par suite d'une volonté supérieure qui est l'intelligence et la puissance infinies et ayant les plus grandes raisons pour nous faire agir, volonté à laquelle nous devons nous soumettre et faire alliance afin d'être plus fort. Cet homme, par suite, accomplirait sa mission, non pas machinalement, mais avec confiance, avec courage et avec enthousiasme, content d'ajouter son tribut d'efforts et de trouvailles au travail gigantesque des générations passées, et joyeux d'embellir ainsi le patrimoine des richesses intellectuelles, morales et matérielles de l'humanité; un homme, enfin, se perfectionnant sans cesse dans sa vie et s'efforçant ainsi de progresser dans toutes les parties de son être.

Prophylaxie de la Neurasthénie.

Revenons à notre sujet pour nous dire que la Neurasthénie n'est pas sans remède, il y en a même plus d'un, mais avant d'en parler, nous dirons quelques mots sur les moyens prophylactiques destinés à empêcher l'éclosion de cette névrose, ces moyens prophylactiques existent aussi bien que ceux employés pour combattre la tuberculose par exemple.

Surmenage. Distractions. — D'abord, sachons prendre du repos ainsi que de la distraction; un homme quelque fût sa position sociale devrait s'efforcer d'organiser son travail, de manière à y laisser une large part à ces deux éléments de l'existence. Nous disons devrait s'efforcer, car nous savons que c'est là une de ces petites vérités si faciles à formuler mais beaucoup moins à mettre en pratique, mais cependant on doit faire son possible pour la pratiquer. Il est mauvais qu'un homme s'applique à son travail jusqu'à y perdre l'entrain et la joie. (C. Wagner : *Vaillance*.) car, en somme, c'est un grand avantage et une grande force que de savoir se reposer et se distraire, nous parlons ici de la bonne distraction, du plaisir sain bien entendu, de celui qui fortifie, car il y a certains plaisirs qui fatiguent et abrutissent. Le plaisir que nous parlons peut être considéré comme un repos, comme une diversion heureuse dans les idées. Quant au repos proprement dit, chacun sait qu'après une nuit de bon sommeil, les

idées sont plus calmes, plus sûres, plus nettes, les conceptions plus claires, et par suite les difficultés journalières de l'existence sont résolues plus rapidement et plus facilement que lorsque l'esprit est fatigué, car alors les idées deviennent vagues, confuses (1).

Et l'on reste parfois longtemps à résoudre des difficultés dont on aurait trouvé facilement la solution à l'état de repos (2), de sorte qu'un homme qui aura bien su se reposer, fera souvent plus de besogne qu'un homme qui aura veillé toute la nuit et qui le lendemain aura la tête lourde. Voilà donc une loi, la loi du repos observée autour de nous par la nature tout entière, et que l'on ne peut violer impunément sans en ressentir les funestes conséquences. Considérons la vie tout autour de nous, regardons les animaux, les plantes, lorsque le soleil fuit à l'horizon empourpré des plus vives couleurs, la nature tout entière s'assoupit dans le calme du soir pour revivre le lendemain toute remplie de fraîcheur et de beauté. Inspirons-nous de ce specta-

(1) Telle est la loi de la fatigue, de même, on peut constater que lorsque l'on a beaucoup lu à haute voix ou beaucoup parlé, par exemple, la prononciation des mots devient un peu moins bonne dès que la fatigue commence à venir, de même, lorsque manuellement on a travaillé jusqu'à en être fatigué, à ce moment les mouvements acquièrent moins de précision, en un mot l'organisme tout entier fonctionne d'autant moins bien, qu'il est plus épuisé.

(2) Nous ne donnons pas ceci comme une vérité s'appliquant à tous les cas, chacun sait que, parfois étant fatigué mais surexité, les idées peuvent avoir beaucoup plus de pénétration et d'enchaînement qu'à l'état normal, mais c'est là l'exception.

cle, de cette leçon, et sachons nous reposer. Nous disons ceci d'une manière générale, évidemment. On ne doit pas reculer devant la besogne par crainte trop exagérée de se rendre malade, sachons à certains moments donner de bons coups de collier et nous n'en mourrons pas pour cela, surtout si nous sommes solides, en tout ne soyons pas trop timorés, n'exagérons pas, mais sachons être prudents, logiques et circonspects. Si nous avons un poste élevé, tout en nous occupant activement de notre affaire, tout en la faisant progresser, sachons nous appuyer un peu sur les épaules de nos semblables, tous ceux qui sont autour de nous sont des collaborateurs, beaucoup sont là pour nous aider à accomplir notre fonction, comme parfois nous sommes là pour leur aider à accomplir la leur, sachons donc si nous avons une certaine position, employer les talents, l'intelligence, le travail de ceux qui nous entourent et qui en seront parfois bien contents.

Au point de vue du surmenage mondain, il est également nécessaire de faire attention et de ne pas abuser du théâtre, du concert et des soirées, mieux vaut y aller peu souvent mais s'y amuser franchement que d'y aller constamment et s'y fatiguer, ce qui a pour conséquence de blaser et de diminuer la joie qu'on peut y trouver. Ayons des plaisirs simples, des fêtes de famille où l'on s'amuse franchement et sainement. Soyons persuadés qu'il n'est pas nécessaire pour bien s'amuser d'avoir des plaisirs aussi compliqués et aussi nombreux que ceux que l'on se donne, surtout dans la classe riche,

où malgré cela on ne s'amuse pas toujours, mais il suffit d'être sain de corps et d'esprit et alors on s'amuse franchement à peu de frais et avec pas grand chose, tandis que lorsque la tête est faible on ne s'amuse souvent pas, même si l'on a tous les plaisirs du monde réunis autour de soi, la preuve en est dans bien des jeunes gens riches, blasés pour s'être trop amusés et n'avoir pas assez travaillé et qui restent impassibles devant des plaisirs bien réels ou encore l'exemple en est chez certaines jeunes filles trop gâtées, trop mondaines et qui trouvent l'ennui au milieu des fêtes les plus complètes et les plus brillantes. Cette vieille vérité : le bonheur est dans l'homme et non autour de lui, est bien vraie. Supposons qu'un même homme soit d'abord sain d'esprit et ensuite neurasthénique, le monde lui apparaîtra successivement sous deux faces complètement opposées : dans le premier cas et c'est là la réalité et la vérité, les choses se montreront à lui pleines de puissance, d'harmonie, de richesse et de beauté, dans le second cas, le monde lui apparaîtra terne, vieux vide, injuste, cruel et vaniteux.

Considérons à l'exemple de ce que je dis ces gens très simples des campagnes. Qu'ont-ils ? le grand air, la liberté, la santé, l'abri contre les intempéries des saisons, leur travail, avec cela ils éprouvent peut-être parfois plus de véritable joie que les plus grands nababs et monarques de la terre. Comme conclusion de ce chapitre : il faut cultiver la joie saine, c'est une source de force que

Dieu a créée pour les braves cœurs. (C. Wagner, *Vaillance*.)

Excès. Habitude. — Parlons maintenant des excès, méfions-nous beaucoup de ceux des boissons, les maux cruels et sans nombre dus à l'alcool sont connus de tous, et cependant pas encore assez lorsque l'on considère tous les gens qui boivent encore, mais j'ai ici quelques remarques à faire. Pour l'ouvrier, c'est une erreur funeste que de croire que l'alcool le soutient, le fortifie; momentanément oui, cela est vrai, car il se trouve excité, mais cette excitation est généralement suivie d'une dépression, et de plus l'alcool qu'il a bu exerce sur lui des lésions dont il ne s'aperçoit pas toujours tout de suite et qui brusquement un jour amènent de graves accidents (1). Quant aux intellectuels, nous en voyons qui prennent des excitants afin de dégourdir leurs pensées, disons tout de suite qu'il n'est pas nécessaire de prendre des excitants comme l'alcool, le thé, le café pour travailler mentalement; cela est

(1) Bien des gens arrivent à être alcooliques sans s'en douter; voilà un Monsieur atteint de troubles fonctionnels; il va trouver un docteur. Monsieur, lui dit celui-ci, votre cas est dû à des lésions de l'alcoolisme. Comment! s'écrie celui-ci interloqué, mais je n'ai jamais fait que prendre mon apéritif avant chaque repas! Eh bien il n'en faut souvent pas plus, car si cela peut être supporté par certaines natures, pour beaucoup cela finit par amener des lésions, faibles d'abord, mais qui avec le temps s'ajoutant les unes aux autres, finissent par provoquer de graves désordres surtout si l'on songe que celui qui a coutume de prendre régulièrement son apéritif tous les jours, n'est généralement pas sans faire de temps à autre, à certaines occasions, quelques excès de boisson.

toujours funeste. Un esprit sain doit produire normalement sans avoir recours à ces pratiques. En supposant même que pour avoir des idées, vous éprouviez le besoin de prendre un excitant, n'écrivez pas du tout, cela vaudra mieux, car vous éviterez ainsi souvent de vous faire du mal ainsi qu'à la société. Quant à nous, nous nous méfions des œuvres produites dans de telles conditions, car l'homme perd alors contact avec la réalité, il s'égaré dans le rêve et devient souvent le jouet de son imagination qui est alors plus ou moins déréglée. La volonté qui doit dominer notre activité cérébrale s'affaiblit par de telles pratiques (1).

Autre chose à ce sujet : des gens boivent pour chasser des idées noires, des peines, des soucis, des ennuis, parfois le verre d'absinthe déchire le sombre horizon pour laisser voir un coin du ciel bleu, la personne devient gaie. Eh bien, cela est funeste : il faut chercher une diversion aux tristesses de l'existence, non dans la boisson, mais dans le travail et les distractions saines et surtout, nous l'avons déjà montré, dans l'idéal que tout homme devrait porter en lui, et une telle diversion nous

(1) L'histoire de la littérature nous montre de grands hommes, de véritables génies qui buvaient avant d'écrire pour s'inspirer, probablement qu'ils s'étaient créé ce besoin dont ils ne pouvaient ensuite plus se passer. Certains de ces écrivains ont écrit de fort belles choses, géniales même, mais combien davantage, de bizarres et de mauvaises, manquant d'équilibre, de justesse et de logique, absolument comme le travail manuel fait par un homme éméché, manque de précision et de fini, comparé au même travail, fait par le même homme dans son état normal.

fortifie, nous aide à supporter plus vaillamment les épreuves, tandis qu'en buvant on s'affaiblit moralement et alors les idées sombres reviennent ensuite avec plus de force, comme ces taureaux furieux que le picadore a su éviter, mais qui, pleins de colère reviennent sur lui avec plus de furie que jamais; et ces idées noires exercent alors de plus grands ravages chez l'individu.

Puisque nous en sommes aux excès, méfions-nous aussi des repas trop copieux et trop souvent répétés. De temps à autre, à l'occasion d'une fête ou n'importe, un bon dîner est une excellente chose, nous sommes le premier à le dire, mais n'abusons pas : les gens qui sont toujours fourrés dans les grands dîners, les banquets et les soupers, ne sont pas toujours ceux qui mangent avec le plus de plaisir : le paysan devant sa soupe aux choux et son morceau de bœuf, l'ouvrier devant son ragoût, éprouvent souvent plus de joie à manger que les premiers, tout en ne risquant pas d'attraper la goutte pour eux, leurs enfants et leurs petits-enfants.

Ayons une nourriture simple, du reste il n'y a rien d'aussi beau que la simplicité à tous les points de vue, dans la pensée, dans la parole, dans le vêtement et l'habitation, elle nous apparaît comme ces fraîches jeunes filles des campagnes, pleine de charmes et d'attraits.

Parlons d'autres excès, nous trouvons des gens qui s'épuisent par les plaisirs des sens et qui viennent nous dire qu'ils ont un tempérament ardent, que c'est leur nature qui veut cela, souvent

s'ils pensaient un peu moins à certaines choses, s'ils lisaient moins certains écrits, fréquentaient moins certains milieux, ils s'éviteraient ainsi cette cause de détraquement.

En fait de prophylaxie contre la Neurasthénie comme contre beaucoup d'autres affections, prenons de temps en temps ce que j'appellerai l'habitude de la réaction sur soi-même : demandons-nous si nous fonctionnons bien, quelles sont les pratiques mauvaises et déprimantes que nous pouvons avoir et qui affaiblissent spirituellement et corporellement et extirpons de notre for intérieur ces pratiques, comme on extirpe de mauvaise chicots. Surveillons-nous intérieurement et, autant que possible ne laissons pas pénétrer en nous d'idées mauvaises, pas plus que nous ne laisserions pénétrer des cambrioleurs dans notre maison. Demandons-nous de temps en temps, si nous suivons bien la droite ligne, si nous vivons logiquement et intelligemment, si nous progressons dans le développement de nos facultés intellectuelles qui doivent toujours devenir plus sûres, plus puissantes, plus développées ; regardons de temps à autre en arrière, souvenons-nous bien de notre expérience passée, afin d'avoir une vie meilleure, pour éviter le retour d'événements pénibles et affaiblissants par cela même, et au contraire pour favoriser le retour d'événements heureux et par suite réconfortants. On sera étonné du bien énorme que l'on pourra faire à soi-même et autour de soi en suivant cette méthode.

Malheurs, ennuis. — Enfin, nous avons vu que

les maladies faisaient aussi partie de l'étiologie de cette affection ; cherchons donc à être toujours mieux équilibrés physiquement et moralement, faisons toujours mieux fonctionner cet organisme si admirable où Dieu a su mettre une science si profonde et une harmonie si grande. Les soucis, les chagrins sont aussi à craindre dans le cas qui nous occupe, mais si déjà nous sommes bien solides à tous les points de vue, ces ennuis et ces tristesses auront moins de prise sur nous, nous abattront moins, car avec un organisme vigoureux, on a une grande force de résistance contre tous ces maux et on résiste comme le chêne puissant résiste aux éléments en furie.

Sachons donc toujours nous tenir près des sources de la vie et du bonheur, apprenons à puiser la force, la vaillance, la gaieté aux sources pures de la foi, du patriotisme, de l'amour de la famille, du travail et de notre prochain.

Hérédité. — Enfin il faut lutter contre les mauvaises influences héréditaires : nous croyons quoique beaucoup le nient, qu'avec le temps et une excellente hygiène appliquée d'une manière intelligente on peut combattre victorieusement l'hérédité malsaine. Chez les enfants, il faut réprimer la timidité, l'émotivité, les mauvais instincts, et avoir pour cela surtout recours à l'éducation morale. L'éducation morale possède une puissance d'action bien supérieure à l'instruction en temps que moyen de réformer les tendances héréditaires morbides ; elle est bien plus apte que l'éducation intellectuelle proprement dite

à doter les hommes de qualités qui les feront forts et résistants dans la lutte pour la vie. (Proust et Ballet, *Hygiène du Neurasthénique.*)

Traitement.

Mais enfin, le mal étant déclaré, que faut-il faire? Voici : tout ce qui fait du bien moralement et physiquement est bon pour combattre la Neurasthénie, car l'organisme est alors fatigué, épuisé et il a besoin d'être tonifié de toutes les manières. Néanmoins, il sera bon de suivre un traitement, car autrement la guérison pourrait se faire attendre fort longtemps, si ce n'est toujours. Pour le traitement physique, les douches jointes à l'électricité (ou chacune de ces choses isolées suivant les cas) donnent d'excellent résultats, seulement, remarque très importante, ces deux agents : l'électricité et l'eau doivent être appliqués intelligemment, sous peine de ne produire aucun effet ou même d'en produire un mauvais.

On voit certaines personnes vous dire qu'elles ont essayé l'électrothérapie ou l'hydrothérapie et que cela ne leur a pas réussi, très souvent c'est parce que cela a été mal appliqué. Des injections hypodermiques (qui présentent le grand avantage de ne pas faire passer les drogues par l'estomac et d'en employer de plus petites quantités que si on les prend par les voies digestives) de glycér phosphates, de cacodylates etc. à bases variables (le fer est excellent)

peuvent redonner une certaine vigueur au système nerveux, mais ici, comme dans bien d'autres cas, employons plutôt des moyens d'action plus naturels; comme les traitements par l'électricité et l'eau car les médicaments actifs font presque toujours du bien d'un côté et du mal d'un autre : ils ont parfois dans l'organisme des effets physiologiques pernicieux, difficiles à suivre, et dont ne s'aperçoit pas toujours tout de suite. On a fait aux candidats Neurasthéniques, ou à ceux arrivés plus de mal avec les drogues, qu'on ne leur a rendu de services. (Proust et Ballet, *Hygiène du Neurasthénique*.) Depuis quelque temps, on essaie dans certains cas, les traitements par la lumière colorée en rouge, violet ou bleu, le rouge étant excitant, des bains de cette lumière peuvent secouer certains Neurasthéniques déprimés de leur torpeur; au contraire le bleu étant calmant peut apaiser certains Neurasthéniques excités. Tous ces traitements doivent être appliqués avec beaucoup de circonspection. Quoique les médicaments soient souvent dangereux, il est cependant certains cas où il est nécessaire de les administrer. Voici, en tous cas, très succinctement les principaux employés pour les affections localisées.

Contre la céphalée, on emploie sans abus l'antypirine, ou la phénacétine, ou le pyramidon. Contre l'insomnie, le trional ou le sulfonal; s'ils ne sont pas supportés le chloral. Contre les vertiges la noix vomique donne de bons résultats. Les symptômes cardiaques (fausse angine de poitrine, anxiété paroxystique), sont calmés par les bromures, qui

doivent être employés dans ce cas seulement, car on doit se souvenir, que, s'ils ont une action calmante, ils ont aussi, par suite, une action déprimante. (Voir Brissaud, *Leçons sur les Maladies nerveuses*.)

Voici quelques autres préceptes relatifs aux troubles gastro-intestinaux, l'atonie gastro-intestinale se combat efficacement par l'électricité et le massage; la gymnastique abdominale donne aussi de bons résultats dans la constipation. Les fermentations se combattent par le lavage d'estomac. Le Neurasthénique dyspeptique, doit prendre, et pas trop à la fois, à des heures régulières, des mets de facile digestibilité, on doit se méfier des régimes par trop exclusifs qui souvent dégoutent le malade. Quant aux troubles génitaux, ils se trouvent bien, soit de l'hydro-thérapie, soit de la galvanisation périneale. Le traitement moral ou psychothérapie non moins important consiste à adresser à la personne des paroles consolantes et qui font du bien, on l'écouterà avec patience et on s'efforcera de relever son courage abattu (1).

(1) La phrase malade imaginaire est très souvent appliquée aux Neurasthéniques, car chez eux, la maladie n'a pas toujours des manifestations aussi tangibles que celles d'une maladie purement physique, mais le mal n'en est pas moins grand, au lieu de s'irriter, de rabrouer la personne, comme on le fait souvent, car elle est parfois injuste et dure, il faut s'armer de patience et de bonté, la comprendre, compatir à ses maux, chasser ses inquiétudes mortelles, faire passer le calme, la joie, la force qui sont en soi, en elle. On ne doute pas du bien que l'on peut faire à une telle personne en la traitant ainsi avec humanité; rien qu'une bonne parole peut lui faire beaucoup de bien, de même qu'une mauvaise parole peut lui

La personne devra choisir ses lectures, lire de ces bons livres qui sont de véritables amis, qui vous inspirent de nobles pensées, qui donnent la gaieté et le calme à l'esprit, qui exercent sur lui une influence vivifiante, mais elle devra fuir ces lectures malsaines qui chatouillent et excitent les sens et dont l'influence est pernicieuse; la personne devra, nous le répétons, n'user que très modérément des plaisirs mondains, du théâtre, des bals, des soirées dont les surexcitations multiples finissent par fatiguer les sujets bien portants, à plus forte raison ceux dont les nerfs sont ébranlés. En revanche, le malade devra surtout rechercher les plaisirs calmes, champêtres qui reposent l'esprit, tout en l'occupant agréablement (1). Tel est le plaisir charmant de la photographie qui développe le goût, la patience, le

faire beaucoup plus de mal qu'on ne le suppose, la personne restant longtemps et profondément sous l'empire de l'influence bonne ou mauvaise que l'on a exercée sur elle.

(1) Cependant, disons ici, qu'il y a une certaine catégorie de Neurasthéniques, les Obsédés (chez lesquels l'obsession est le caractère prédominant) devenus ainsi parfois à la suite de grands malheurs ou d'événements terribles, et pour lesquels la solitude est mauvaise, car alors les pensées tristes peuvent régner plus facilement, à ces malades il faut une certaine compagnie. Cette solitude dont nous parlons est surtout bonne pour les gens affaiblis par un travail mental intense. Les obsédés se trouveront souvent très bien des voyages faits en commun et dans de bonnes conditions, c'est-à-dire sans fatigue, en effet, ces voyages en captivant l'esprit et en l'occupant agréablement laissent moins de prise à l'obsession. Disons ici que les voyages souvent proscrits à tort et à travers, et toujours un peu fatiguants, sont, pour cette raison même plutôt contre-indiqués dans les Neurasthénies dyspeptiques où les changements de régime alimentaire sont mauvais.

soin (ces deux dernières qualités sont bien atteintes chez le neurasthénique), tel est aussi le plaisir non moins agréable de la bicyclette qui, dans le cas dont nous parlons et faite modérément, a le grand avantage de distraire l'esprit, de faire respirer le grand air et qui constitue un bon exercice physique, tel est encore le plaisir du jardinage qui fait aussi respirer l'air pur et qui développe également le corps tout en occupant agréablement l'intelligence par des travaux variés et intéressants. La personne qui est ainsi malade, doit aussi pratiquer quelques exercices physiques, seulement, comme il faut éviter les déperditions nerveuses trop fortes, ces exercices devront être très modérés, et alors ils fortifient à la fois l'état moral et l'état physique. Cependant, dans la Neurasthénie, dont la cause prédominante est le désœuvrement des exercices assez violents tels que l'escrime peuvent être indiqués : ils réveillent alors, et libèrent l'énergie qui était comme engourdie chez l'individu. (Voir pour cette question l'ouvrage remarquable du D^r Lagrange, *La Médication par l'exercice*.) Il faut, aussi, dans la Neurasthénie, savoir s'occuper sans toutefois se fatiguer, de façon à captiver l'esprit, afin que la personne ne soit pas trop obsédée par son mal.

Il faut, lorsque l'on est dans cet état, fuir les milieux agités où l'air est vicié, dont l'influence physique est morbide pour rechercher le milieu de la campagne, car nous l'avons déjà dit, le Neurasthénique est un être chez lequel il n'y a plus suf-

fisamment d'énergie et dans un tel milieu, le grand air, la vive lumière, la bonne et douce chaleur le pénètrent, le vivifient, lui donnent une impression physique agréable, lui rendent la force vitale perdue, car ces forces ambiantes se transforment dans l'organisme en énergie nerveuse (1), et l'action bienfaisante ne s'exercera pas physiquement seule, du moins pour certaines personnes, car la beauté des formes, la richesse du coloris des fleurs et des insectes, le calme, et toute cette harmonie des bois et des champs faite du gazouillement des oiseaux, du murmure de la brise dans le feuillage ou du ruisseau qui serpente dans l'herbe fleurie, la pénétreront, ramèneront la sérénité, la pondération, l'équilibre dans les idées, chasseront les obsessions et les idées tristes. Donc, indépendamment de l'influence corporelle bienfaisante que nous donne le contact des milieux champêtres, nous en retirons

(1) En effet scientifiquement, nous pouvons considérer le corps humain comme un réceptacle où les forces ambiantes, chaleur, lumière, électricité etc..., sont susceptibles de se transformer en énergie nerveuse, qui ne serait, peut-être elle même, d'après les données actuelles de la science, qu'une modalité encore inconnue de l'énergie électrique. Ce fait nous explique l'action tonique des milieux champêtres et balnéaires. Ajoutons que ces forces ne doivent pas être trop grandes, car alors, au lieu de fortifier, elles dépriment.

Exemple La Chaleur. Réciproquement l'énergie nerveuse peut se transformer en une force quelconque; nous savons en effet que le corps humain produit de la chaleur, de l'énergie mécanique, de l'électricité, du magnétisme, de la lumière (rayons N.) et de l'énergie chimique, c'est-à-dire toutes les formes d'énergie. L'organisme est donc un admirable transformateur de forces.

une salubre influence morale d'autant plus grande que nous aimons davantage cette vie si puissante, débordante de fraîcheur et de poésie que l'on trouve en fuyant la ville, et si alors nous avons l'heureux privilège d'avoir un peu une âme d'artiste nous ressentirons une douce joie à admirer la finesse de la forme des fleurs, leurs nuances si éclatantes, et si pleines d'harmonie, ou encore leur organisation si admirable; ou bien ce sont de légers insectes, véritables fleurs vivantes, aux formes délicates qui attirent et charment nos regards. Les paysages, dans leur ensemble, nous frappent alors par leur poésie puissante, où nous admirons l'harmonie du sombre ou clair feuillage sur le bleu si pur du ciel, notre regard charmé, suit la ligne douce, ondulée, que les grands bois découpent sur le vaste horizon (1).

Ainsi, en combinant tous ces moyens d'action pour lutter contre la Neurasthénie; en s'efforçant de suivre scrupuleusement et d'une manière continue les préceptes que nous avons indiqués, on est sûr d'arriver à la guérison, cela peut être long, demander des mois, même des années, mais le résultat n'en est pas moins certain. Comme l'a dit Brissaud : *(Leçons sur les maladies nerveuses)* elle est curable lorsqu'elle est combattue sans interruptions, ni défaillances. Patience et courage,

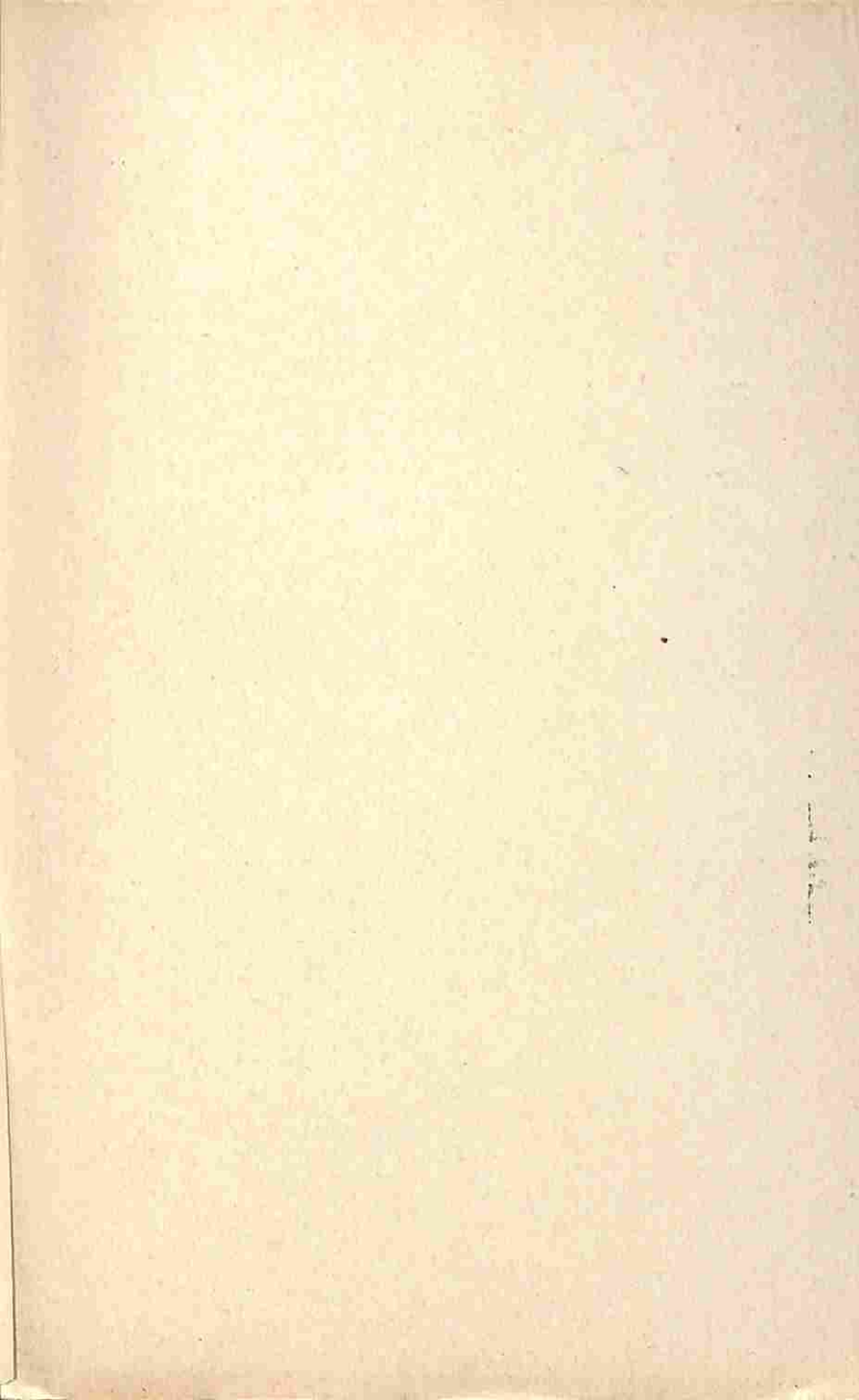
(1) Quant au bord de la mer, il ne convient pas à tous les Neurasthéniques : il y a contre-indication chez les sujets trop excitables et généralement chez les Neurasthéniques arthritiques ; il est très bon dans les cas de dépression. La montagne est excellente, mais il ne faut pas choisir des altitudes par trop élevées.

telle doit être la devise constante du pauvre Neurasthénique qui se soigne, car la guérison ne se fait que petit à petit, lentement les symptômes s'affaiblissent, à tout moment, surtout au début de l'amélioration et à l'occasion du plus petit ennui, excès, surmenage, il y a des rechutes, qui ne durent pas, mais où le syndrome neurasthénique, réapparaît dans toute son intensité, et qui font que le malade désespère de ne jamais guérir, mais si la personne qui se soigne est persévérante (malheureusement la persévérance, n'est, pas plus que la patience une qualité du Neurasthénique, car celui-ci manque du ressort qui fait que l'on veut une chose jusqu'au bout, jusqu'à sa réalisation complète) les mauvais moments diminuent d'intensité et de longueur et sont remplacés petit à petit, par de bons moments, qui, d'abord très courts, s'allongent petit à petit, pour venir enfin supplanter tout à fait les premiers. Il faut bien entendu se soustraire aux causes qui vous ont donné l'affection. Si ces causes sont indépendantes de vous, comme les ennuis, les contrariétés, il faut faire en sorte que la vie que l'on mène soit tellement vivifiante, bien réglée et pleine de saines influences de toutes sortes, qu'elle vous donne la force de supporter, sans en être abattu, ces causes d'affaiblissement. Évidemment, celui, qui de sa nature, a un système nerveux faible et mal équilibré, aura moins de chance de se guérir, étant déjà de sa nature Neurasthénique, ayant, si je puis m'exprimer ainsi, la diathèse neurasthénique, comme d'autres ont la diathèse goutteuse, et chez

celui-là la maladie qui à sa naissance, était à l'état latent, qui ensuite, a revêtu une forme légère et cela naturellement sans que l'une des causes de la Neurasthénie se soit produite, si elle vient à revêtir la forme aiguë, causera des ravages plus grands que chez l'homme normal. Mais comme nous l'avons montré, on peut lutter quelques fois avec succès contre l'hérédité. La Neurasthénie sera encore très difficile à guérir chez celui qui se sera usé de toutes les manières et en tous cas, il lui restera toujours quelques symptômes de cette affection dont il devra prendre son parti. Mais pour l'homme normal qui guérit, voici ce qui peut se produire, si cet homme a la sagesse de continuer à suivre les prescriptions que nous avons indiquées, même une fois guéri, prescriptions qui sont, somme toute, sauf quelques-unes, de celles que tout individu vivant sainement devrait suivre, il peut arriver à acquérir petit à petit, les qualités et les attributs de l'homme fort et parfaitement bien équilibré, supérieur en un mot, dont nous avons parlé, il peut faire tourner à son avantage ce mal qui à un moment donné l'a tant fait souffrir, car cette affection l'aura éclairé sur certaines choses qu'il ne faut pas faire, et sur d'autres qu'il faut faire, c'est ainsi, qu'un Neurasthénique, une fois guéri, peut arriver à être en meilleure santé qu'un individu qui n'ayant jamais eu cette affection, fera bien des choses que l'on ne doit pas faire, combien, dans l'existence, voyons-nous d'individus, qui, pour avoir eu une grave maladie, ont appris à

suivre les règles d'une bonne hygiène et à mieux se porter que certains qui pour n'avoir jamais eu d'affection grave, n'apprécient pas la valeur d'une bonne santé et l'altèrent bêtement, tout comme ces jeunes fils à papa, qui n'ayant jamais été pauvres et n'ayant jamais travaillé, ignorent la valeur de l'argent et le dépensent follement.

École professionnelle d'Imprimerie
à Noisy-le-Grand (Seine-et-Oise)



ÉCOLE PROFESSIONNELLE D'IMPRIMERIE
Noisy-le-Grand (Seine-et-Oise)
