Les nerveux [suite et fin]

Autor(en): **Moullet, Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique**

Band (Jahr): **57 (1928)**

Heft 3

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1039039

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LES NERVEUX

(Suite et fin.)

LES REMÈDES

Remèdes moraux.

Il importe, au plus haut point, de veiller sur l'éducation du nerveux et d'en diriger l'évolution. Il a besoin, avant tout, d'une aide désintéressée, d'un directeur de conscience. Nul n'est bon juge dans sa propre cause. Le nerveux surtout, qui est naturellement porté à la défiance, voit surtout en noir et aura tendance à exagérer ses défauts. Un directeur sage et confident saura révéler les défauts progressivement et délicatement, et appliquer patiemment les remèdes.

Le nerveux dispose d'une certaine attention volontaire, qui lui permet d'entretenir les idées qui lui plaisent, et de chasser, par l'exercice, celles qui sont nuisibles ou même tyranniques. Pour ce faire, il devra méditer, réfléchir. Pour couronner la méditation, il prendra une bonne résolution qu'il reprendra lorsqu'elle l'aura quitté.

Le livre de choix, pour les nerveux, est l'*Introduction à la vie dévote*, de saint François de Sales. Rien ne pourrait être mieux approprié au nerveux qu'un chapitre intitulé : *La douceur envers soi-même.* Quand il s'est laissé aller à quelqu'une de ces faiblesses si habituelles aux hommes, il est dur envers lui-même, il se juge trop sévèrement, et, par suite, se décourage promptement. Que le directeur se garde d'aggraver cette tendance à la dureté envers soi-même par des reproches virulents. Ce serait une grande erreur que de vouloir, sous prétexte d'énergie, user à leur égard de brusquerie. La tactique est d'exiger de petits efforts tout à fait à sa portée.

Le caractère bien fait ne considère que la part de bonheur qui se trouve dans toute chose, et il en jouit ; le nerveux détourne obstinément les yeux de ce point de vue et les fixe sur les ennuis. Quand il aura bien compris que son pessimisme est une question de mentalité, il sera en bonne voie de guérison morale.

Le nerveux adulte doit se décider à vivre dans le passé. D'instinct, il songe sans cesse au passé pour le regretter, et à l'avenir pour l'appréhender. Dans bien des cas, le présent est pour lui très supportable, mais, avec sa tendance au pessimisme, il ne considère que les petites misères de la vie, lesquelles, grossies par son imagination, lui paraissent intolérables.

Il est indispensable de rendre le nerveux maître de ses idées fixes dans la plus large mesure. Si une idée vous obsède, méprisez-la, dédaignez de lui jeter un regard, elle passe, car elle est essentiellement fugitive ; amenée par une idée à laquelle elle était liée, elle ne tardera pas à être entraînée par une autre qui lui est également jointe par un lien logique, à condition que rien ne vienne l'arrêter.

Une idée vous importune, remplacez-la par une autre : la tristesse vous étreint le cœur, fixez dans le champ de la conscience des idées gaies.

Rôle des directeurs de conscience, des professeurs et des parents.

Pour modifier profondément le tempérament nerveux, il faut s'y prendre dès l'enfance.

Un simple professeur de classe, bien que ne pénétrant pas dans l'intime de la conscience, a, en réalité, une influence très grande sur les nerveux, soit en bien, soit en mal ; c'est encore bien plus vrai pour un directeur de conscience. Qu'il ait affaire à un nerveux taciturne, ou à un nerveux exubérant, le professeur ou le directeur doit toujours user envers lui du plus grand tact.

Ce guide cherchera à prendre un grand ascendant moral sur lui, afin de pouvoir pratiquer la persuasion. Il prendra cet ascendant par son sérieux et sa fermeté d'abord, afin d'inspirer l'admiration et le respect. Le guide doit être aussi sympathique. Les enfants ne donnent leur confiance qu'à ceux qu'ils aiment, et ils ne la manifesteront, cette confiance, que s'ils se sentent aimés. Le directeur a besoin de beaucoup de patience. Puis cette confiance acquise, il s'en servira pour pratiquer la persuasion. Il tâchera de lui donner un peu de confiance en lui-même ; il lui fera remarquer ce qu'il a de bon. Le maître doit se garder surtout d'humilier publiquement le nerveux, car celui-ci n'est déjà que trop porté à se défier de lui-même. Ses condisciples, esprits taquins, ne manqueraient pas de répéter, en récréation, les paroles du maître, et même d'en faire une sorte de refrain, une « scie », et l'enfant, poussé à bout, perdra les restes de la confiance qu'il a en lui-même.

Si la fermeté est nécessaire à l'égard de l'enfant, il est, néanmoins, indispensable de montrer une grande indulgence en présence des gamineries et des manquements légers qui ne cessent de lui échapper. Il arrive à un nerveux de faire des efforts héroïques, au commencement d'une classe, pour se tenir tranquille, mais, vaincu, vers la fin, il se laisse aller à la dissipation. Le maître, qui n'a pas remarqué les efforts, ne voit que le résultat et inflige une punition. Ainsi, les efforts du nerveux ne sont pas récompensés. Par-dessus tout, l'éducateur doit se montrer optimiste à l'égard du petit nerveux. Après avoir combattu ses idées fixes, lui avoir donné de la maîtrise sur elles, tâchez de diriger cette tendance vers l'idéal qui soit à la fois à sa portée et en conformité avec ses goûts. Il faut lui inculquer aussi le mépris de l'opinion d'autrui. Il se croit toujours observé, surveillé et il s'imagine que l'on blâmera ses actes.

Remèdes physiques.

Si le moral agit sur le physique, le physique, lui aussi, a son influence sur le moral. Il est donc à propos de parler aussi des remèdes physiques.

Le plus sûr moyen, pour le nerveux, d'éviter la maladie, est de se désintéresser de sa santé. L'idée, toujours maîtresse chez lui, suffit, sinon à engendrer, du moins à entretenir les maladies. Le mépris des petits malaises, la confiance robuste en sa résistance physique, voilà les meilleures sauvegardes de la santé. La vraie hygiène consiste avant tout à se laisser vivre avec une imperturbable confiance dans sa résistance. L'hygiène intellectuelle est aussi simple. Il faut s'intéresser à tout, développer ses aptitudes, se sentir vivre d'une vie intense. Le nerveux devrait s'interdire de lire aucun livre traitant de médecine ou d'hygiène (afin d'éviter la manie de se droguer). Les lectures de ce genre créent souvent l'idée fixe de maladie, apportent des craintes sur la résistance de l'organisme et entravent la guérison.

Le nerveux subit une usure exagérée de l'organisme ; il a grand besoin de réparer ses pertes ; une bonne nourriture lui est donc nécessaire. La cause ordinaire de l'inappétence chez eux, c'est la crainte des digestions pénibles, ils ne veulent pas surcharger leur estomac. Imposez à l'estomac une besogne normale, sans redouter de petits malaises simplement passagers. Le grand secret pour éviter, ou du moins atténuer les pesanteurs d'estomac, est de manger lentement. Il ne suffit pas de manger beaucoup et de bien digérer, mais il faut rechercher une alimentation phosphatée.

Un traitement bien compris pourrait, à la longue, modifier très heureusement le tempérament nerveux. Que les parents veillent soigneusement sur l'alimentation de leurs enfants.

Comment remédier aux insomnies si pénibles au nerveux ? Les moyens sont nombreux. Très souvent ces insomnies ont pour cause, outre les digestions difficiles, une idée fixe, un souci qui nous a tracassé pendant le jour, une simple préoccupation d'étude. La nuit, tout est sombre, aucun objet extérieur ne vient frapper nos regards, aucun bruit du dehors ne capte notre attention, nous sommes entièrement livrés à nos pensées intimes, nous en devenons le jouet.

Un moyen consiste à vous lever pour allumer une bougie ; au besoin, prenez un livre captivant, afin d'aiguiller votre pensée dans une autre voie. Les ablutions sur la tête et sur la nuque sont aussi recommandées. Il est bon de s'habituer à dormir sur un lit bien plat et assez dur : cette pratique a des avantages physiques et moraux.

On admettra sans peine qu'il est impossible à un homme de se bien porter si sa circulation et sa respiration ne se font pas activement et s'il digère mal. Or, la vie sédentaire a pour effet de ralentir ces trois fonctions principales. Tout ce qui contribue à rendre la respiration plus active et plus profonde améliore les fonctions naturelles et l'exercice est le meilleur des stimulants. Un autre avantage : l'exercice apporte une distraction salutaire et saine et forme un dérivatif aux préoccupations. Cette joie du mouvement, ce charme de mettre en œuvre ses forces physiques saisit tout entier et accapare

l'attention. L'exercice physique est, d'ailleurs, un des meilleurs remèdes contre la neurasthénie. Mais il ne faut pas commencer trop jeune les exercices violents ; il faut laisser à l'organisme le temps de se développer et ne pas l'épuiser prématurément par un excès de fatigue. L'enfant activera la respiration et la circulation par le jeu, dans la mesure de ses forces. Le jeu développe harmonieusement tous les muscles par la variété des mouvements qu'il impose. Les sports, en général, ne sont pas à conseiller, parce que, par leur attrait même, ils poussent souvent à rendre nuisible une chose que l'on fait pour sa santé. Plus que tout autre, le nerveux est sujet à s'emballer, quand il est excité, il ne sent plus la fatigue et va parfois jusqu'à l'épuisement.

Je termine en faisant appel au pédagogue qui doit observer l'enfant, voir s'il n'y a pas en lui quelque caractéristique du nerveux, et, si oui, le corriger le plus tôt possible. On ne saurait nier que l'éducation puisse atténuer le tempérament et même le corriger entièrement. Ainsi, deux nerveux pourront aboutir à des résultats opposés, selon le sens de leur éducation. ROBERT MOULLET.

PRO JUVENTUTE

Le mois de décembre nous apporte une abondante littérature, destinée à recommander la vente des timbres de *Pro Juventute*. Toute la presse, y compris notre *Bulletin*, nos *Semaines religieuses*, est invitée à publier des appels signés de noms estimés parmi nos pédagogues et nos hommes d'œuvres. Or, nous lisons dans la revue *Pro Juventute*, organe officiel de l'œuvre du même nom, à laquelle de nombreux catholiques sont abonnés, le passage suivant, tiré d'une étude sur l'autorité, pages 650 et 651 :

> Il y a deux conceptions de l'autorité. Appelons l'une l'autorité extérieure et l'autre intérieure. L'autorité extérieure est celle qui exige une obéissance absolue, une croyance incontrôlée. On s'incline par crainte, par devoir imposé, par habitude. On plie ou l'on est brisé. Méthodes qu'il faut appliquer peut-être à des enfants et à des soldats. Méthodes qui furent celles de l'Eglise et qui sont celles des Soviets et de M. Mussolini. A l'opposé de ces méthodes, se trouvent les partisans de l'autorité intérieure. Les programmes de la science et de la psychologie expérimentale, les progrès des pédagogues dans la connaissance de l'être humain et de son développement, la formation au sens historique d'esprits indépendants (d'aucuns mettent ici en cause Luther, Descartes et Rousseau), c'est-à-dire tout ce qui fait le XIX^me^ siècle et le commencement de celui-ci, voilà pour nous autant de motifs de chercher des valeurs autres ou du moins de les chercher autrement que ne firent nos prédécesseurs. Nous ne croyons plus ***a priori*** à des valeurs éternelles, absolues, immuables.

Il y aurait beaucoup à dire et à redire à toutes ces affirmations sommaires et massives et à tout ce charabia. Ce que nous en retien-