

CONTAGION

Pour se faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut la regarder comme une ligature qu'on a appliquée à tous les nerfs, et qui, en suspendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature, plus ou moins ferme, appliquée à un rameau de nerfs, produirait sur les parties auxquelles ce rameau distribue.

Samuel-Auguste Tissot, *De la santé des gens de lettres* [1775], La Différence, 1991, § 13, p. 43.

(...)

L'estomac et les intestins ne sont pas les seuls viscères du bas-ventre qui souffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction éprouvent aussi des dérangements analogues. Le suc pancréatique s'épaissit et devient inutile ; les fonctions de la rate ne se font plus bien ; celles des organes qui servent à la séparation et à la préparation de la bile, se dérangent totalement ; cette liqueur retenue obstrue le foie, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, s'y gâte, et cette partie devient le siège des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la vésicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaissit et forme des calculs biliaires, qui sont la cause des coliques les plus atroces, dont on ne peut espérer la guérison, que quand ils peuvent passer jusque dans les intestins et sortir avec les selles. Quand ils sont ou trop gros pour passer le canal cholédoque, ou que les forces nécessaires pour les chasser et les circonstances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou enfin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issue, comme chez saint Ignace de Loyola, qui les avait dans la veine-porte, on est condamné à souffrir toute sa vie et à mourir cruellement. Si, au lieu de se durcir, la bile se pourrit, elle acquiert alors une âcreté excessive, qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous les organes et produit les maladies les plus affreuses, puisqu'elles sont accompagnées d'angoisses inexprimables, que j'ai vu réduire des hommes de lettres, nés avec la plus grande force d'esprit, dans un état de désespoir dont ils rougissaient, quand ils avaient quelques instants de calme. (p. 63)

(...)

Je ne crains point de regarder comme une neuvième cause des maladies des savants, le renoncement à la société, que plusieurs s'imposent d'abord volontairement, et auquel ils se livrent ensuite par goût, mais qui a des inconvénients réels. Les hommes ont été créés pour les hommes ; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément, et l'on a remarqué, avec raison, que la solitude jette dans la langueur. Rien au monde ne contribue plus à la santé que la gaieté, que la société anime, et que la retraite tue, et cette cause morale d'ennui, jointe aux causes physiques de mélancolie dont j'ai parlé plus haut, jette souvent les gens de lettres dans une tristesse, dont les effets

sur la santé lui sont aussi funestes que ceux de la gaieté lui seraient favorables ; elle produit cette misanthropie, cet esprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout, qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puisqu'ils ôtent la jouissance de tous les biens. (pp. 76-7)

(...)

Le premier préservatif, celui sans lequel tous les autres secours sont inutiles, c'est de donner du délassement à l'esprit. Je sais qu'il y a un très petit nombre d'hommes supérieurs auxquels on n'oserait pas donner ce conseil, ce serait une espèce de crime de les distraire. La plupart perdent inutilement leur temps et leur santé ; l'un compile les choses les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troisième s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci se tue en se livrant aux compositions les plus frivoles, celui-là en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, et au peu de fruit que le public en retirera ; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vue et ne dévore l'étude que comme le gourmand dévore les viandes pour assouvir sa passion, qui trop souvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très essentiels ; brusquez-les, arrachez-les de leur cabinet, forcez-les au repos et au délassement qui éloigneront les maux, et rétabliront les forces ; d'ailleurs le temps qu'ils passent hors de leur cabinet n'est point perdu, ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, et quelques moments consacrés tous les jours au loisir, seront bien récompensés par la jouissance d'une longue santé qui prolongera le temps de leurs études. (pp. 96-7)