



RENÉ PORAK

ANCIEN PROFESSEUR DE CLINIQUE MÉDICALE A L'UNIVERSITÉ AURORE
DE CHANG-HAI

Le Rythme Humain

(DU PAYSAN A L'INTELLECTUEL)



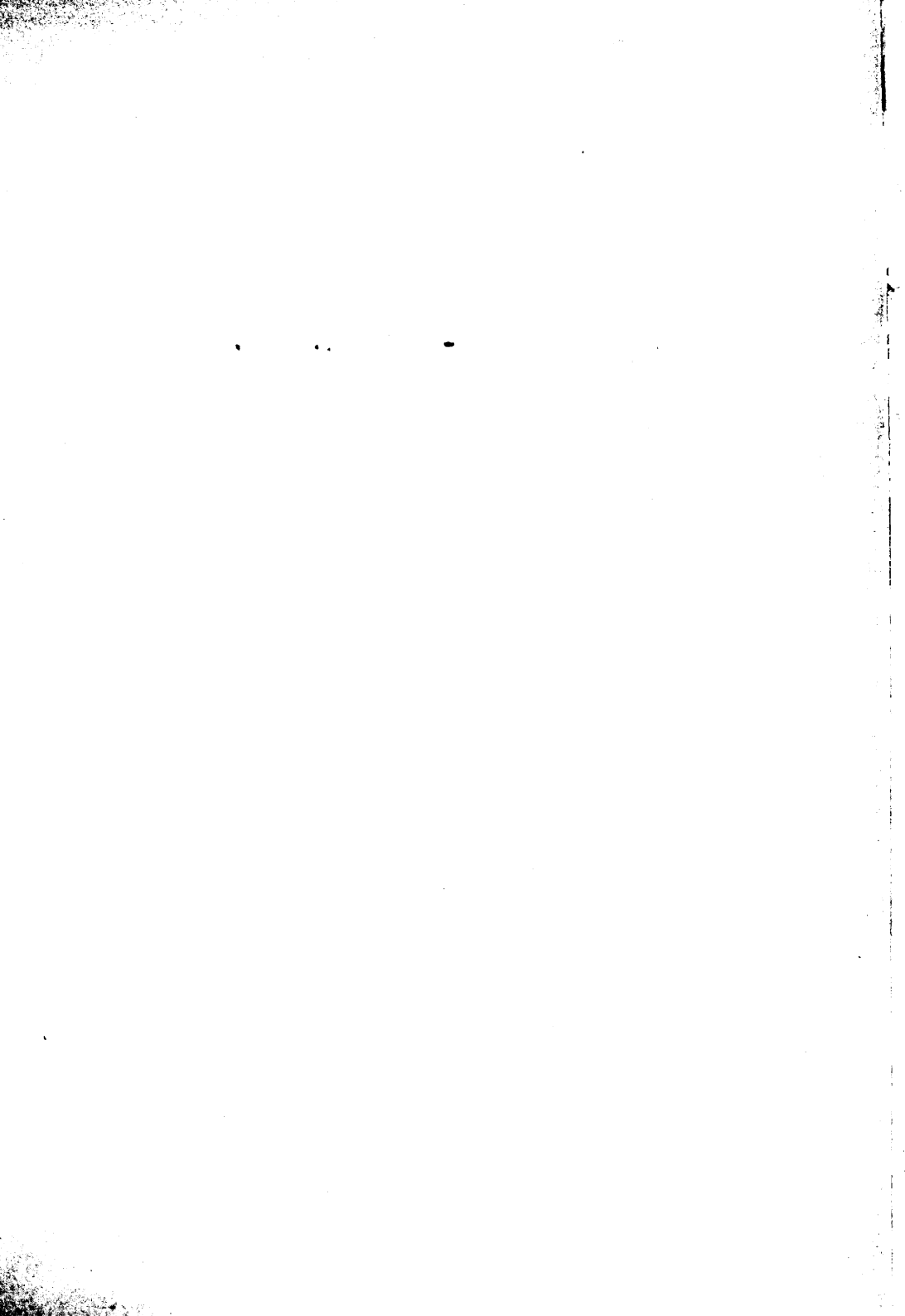
Mme

B

69

12

DOIN & C^{ie}
ÉDITEURS
A PARIS



LE RYTHME HUMAIN

(DU PAYSAN A L'INTELLECTUEL)



DU MÊME AUTEUR

Chez GASTON DOIN et Cie, éditeurs

La Glande surrénale et l'Hypophyse, 1922.

Les Glandes Syndromes endocrines (2^e édition), 1929.

La Diurèse. Une nouvelle méthode d'exploration, 1926.

Les Stupéfiants, 1927.

Introduction à l'Etude du Début des Maladies, 1935.

Un Village de France, (Psycho-physiologie du Paysan), 1943.

Chez VIGOT, éditeur

La Diurèse. (Le Rythme des Eliminations chimiques par l'Urine et ses Corrélations avec d'autres Rythmes fonctionnels), 1936.

RENÉ PORAK

ANCIEN PROFESSEUR DE CLINIQUE MÉDICALE A L'UNIVERSITÉ AURORE
DE CHANG-HAI

Le Rythme Humain

(DU PAYSAN A L'INTELLECTUEL)



Wm

B

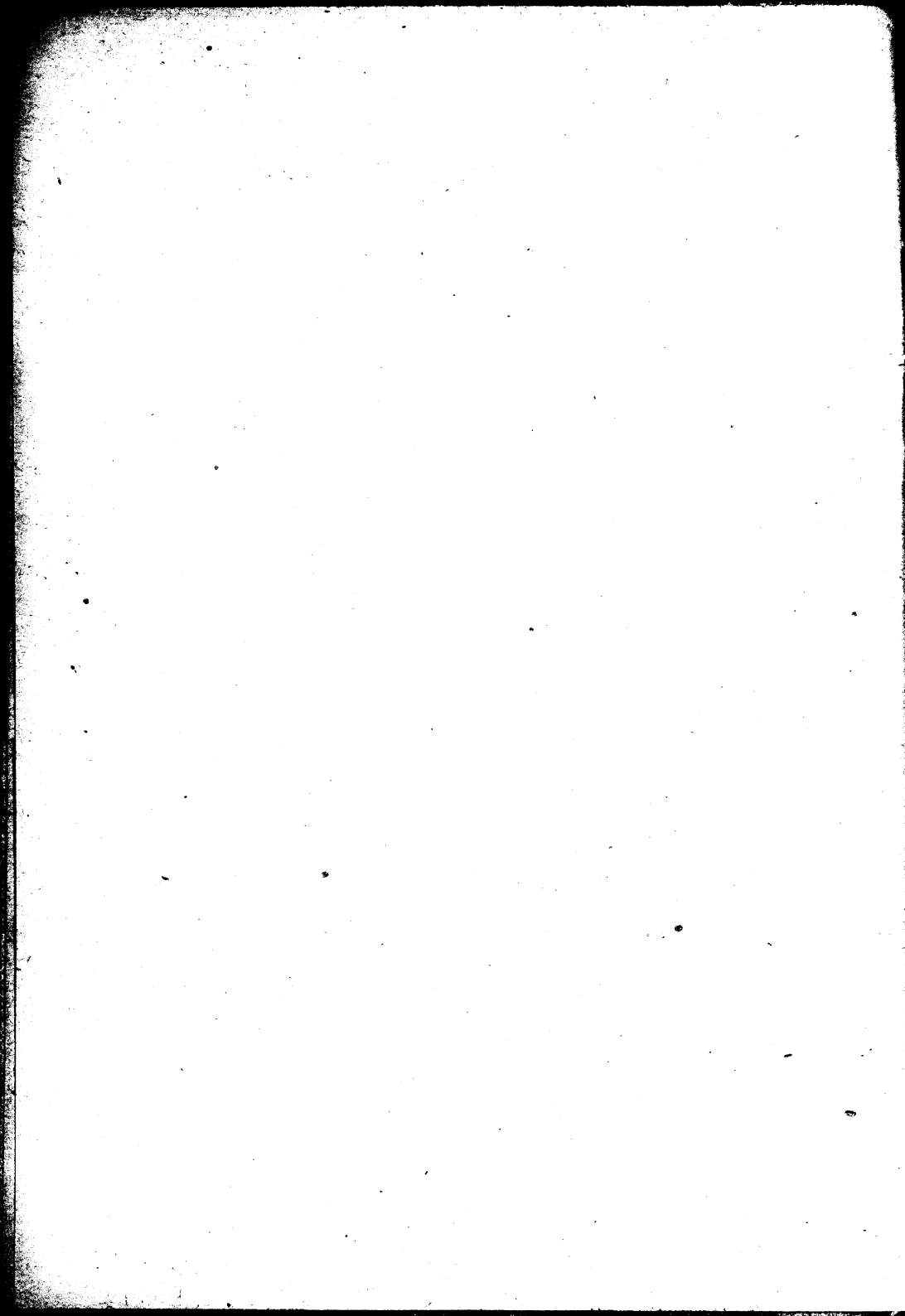
(5)

12

G. DOIN & C^{ie}
EDITEURS

8, PLACE DE L'ODÉON, PARIS (6^e)

1945



CHAPITRE I

LE VILLAGE ET L'ENFANT

Professeur de médecine dans une Tour de Babel, Chang-Haï, j'ai collectionné les dérhythmies les plus bizarres qu'engendre le cadre artificiel des grandes cités modernes. La misère du peuple et la frivolité de classes privilégiées étalaient sous mon œil exercé des tableaux cliniques évitables. L'ethnographe, le sociologue et le médecin doivent s'associer pour détruire tant de malheurs et tant d'aberrations. Les besoins primordiaux de chaque biotype n'ont pas même été recherchés, comment songer à dresser un plan de vie?



Une réquisition préfectorale m'a imposé le séjour à Saint-Sauveur-d'Aunis de 1940 à 1943 pour y remplacer un médecin mobilisé... Dans ce milieu fruste, j'ai enfin pu saisir les rouages élémentaires de la vie. Un simple tour d'horizon permet d'établir une première approximation sur les rythmes psycho-physiologiques de l'homme.

Dans chaque maison du village aunisien, dans la grand'rue, les ruelles ou les impasses, j'observais des hommes étroitement articulés à leur coin de terre natale. Les saisons et les heures déclenchent les sentiments et les actions. Au lever du jour, suivant son aspect et ses teintes, les détails de l'habillement et de l'outillage sont choisis. L'œuvre à accomplir se dégage des circonstances... L'espoir réveille des projets. Le courage écoule l'énergie du travailleur et le triomphe couronne l'effort. L'unité élémentaire de la vie rassemble ces éléments en apparence disparates.

Le biologiste au lieu d'analyser des particularités, devrait tenter de saisir des ensembles vivants, par exemple l'étude de ces terriens rassemblés, avec les déploiements fonctionnels et les émergences psychologiques qui les articulent au terroir. Au lieu de continuer à expérimenter sur les glandes à sécrétion interne, je me suis penché sur le cycle primaire de la vie qui comprend des sentiments, des idées et des déplacements du corps humain dans l'espace.

S'alignant tous dans l'ordre traditionnel, d'une ferme à l'autre, les mêmes biotypes se courbent aux mêmes besognes. La forme du corps et la constitution des organes se prêtent au rendement musculaire. Le caractère communique des nuances aux oscillations de vie qui s'étalent à la surface du canton. Je ne m'intéresse ni aux circulations métaboliques ni aux contractions musculaires mais à l'ensemble du déroulement psycho-physiologique qui dérive des qualités régionales. De même que le soleil suit régulièrement son cours, mes sujets d'expérience égrenent en une journée un élan, des expansions et la terminaison d'une œuvre (labour, fenaison...). J'ai désigné sous le nom de cycle de dynamogénie, la succession des manifestations psycho-physiologiques qui s'étendent, du matin au soir, du souhait au triomphe.

J'ai consacré un livre : *Village de France*, chez Gaston Doin Editeur, à ce sujet. Il me paraît superflu d'y revenir.

**

Après cette étude sur le village dans le sens horizontal, j'ai cru devoir ajouter des investigations poursuivies dans le sens vertical. J'y reviens plus longuement car l'ouvrage (*Biologie d'un village de l'Aunis*) paru à La Rochelle est devenu introuvable. Suivre le villageois de la naissance à la mort, cela complète d'une manière heureuse, le comportement fixé à une date de l'histoire individuelle.

À l'origine, rien qu'un besoin alimentaire et une ardeur à le satisfaire. L'oscillation est simple : colère de la faim et apaisement à la suite de la tétée. Neuf fois par jour l'alternance de l'agitation et du sommeil se montre régulièrement. Le caractère déjà se dessine : les cris et les gestes ne sont pas identiques dans les berceaux de deux maisons villageoises voisines.

Quand la marche explose de la structure du petit terrien, comme l'enfant se sent enclavé dans un ordre précis, il va y insérer le circuit de ses courses. L'exubérance de la vie (animale et végétale) à portée de son corps accroche les désirs et déclanche les expansions motrices.

À un an et trois mois ma fille Marie-José, quoique encore mal assurée de son équilibre se mit à explorer le jardin potager et y découvrit le coin des framboisiers. Dès lors, chaque matin, l'image des framboises provoque le départ (démarrage du cycle de dynamogénie) des pas décidés bien qu'oscillants et une course rapide (expansion dynamogénique). Marie-José revient à la maison barbouillée de jus rouge (triomphe et terminaison du cycle de dynamogénie). Le désir, l'ardeur et la volonté donnent une forme aux impulsions psychomotrices et déroulent déjà le cycle de dynamogénie le plus typique. L'adulte ne découvrira pas mieux et se laissera entraîner par des hochets plus dérisoires.

La peur et la colère provoquent aussi bien que le besoin et le désir des cycles de dynamogénie. La décharge de l'épilepsie offre un tableau saisissant de la puissance physiologique à la disposition de l'homme. Suivant les principes et l'ordre régnant dans une société, cette puissance est plus ou moins bien employée. L'enfant, en bonne santé, doit

d'une manière ou d'une autre décharger son trop plein d'énergie psycho-motrice. Les aptitudes du terrien se trouvent très tôt éveillées dans le cadre de la ferme; dans la grange, l'étable ou la prairie l'enfant s'empresse d'emboîter le pas de ses parents.

Ces vérités élémentaires échappent en ville où des cadres artificiels déforment nos prédispositions ancestrales. A la campagne les forces psycho-physiologiques s'élancent et se laissent mener par la nature des choses : elles tendent vers un but vivant.

L'activité des jeunes enfants cherche avec enthousiasme à se couler dans les filières familiales. L'éducation se perd; elle est pourtant plus importante que l'instruction. Si les parents étaient plus avisés, pas un seul enfant au bourg ne serait désemparé. Le jeu est un pis-aller : élans et triomphes y sont factices. Le besoin dynamogénique est tellement prédominant dans le jeune âge, qu'à défaut de buts utiles, l'enfant en invente suivant ce qui lui tombe sous la main.

L'enfant a une activité papillonne; il se fatigue bientôt; l'ardeur s'émousse vite au cours du cycle de dynamogénie : à la fièvre du démarrage s'oppose l'effondrement au terme du cycle. Les projets sont accueillis avec joie mais rarement ils sont menés à bonne fin.

Que pourra succéder au cycle primaire de dynamogénie en fin de matinée et en fin de soirée quand l'énergie psycho-motrice est vidée? L'enfant continuellement repoussé des principaux centres d'intérêt de la ferme se tient coi plus ou moins terrorisé par les monstres impénétrables qui s'agitent autour de lui. Ses fines réceptions sensorielles et sa fécondité imaginative l'entraînent dans des rêves magnifiques...

L'école introduit l'enfant dans l'étrange monde des représentations mentales. L'enfant s'arrache avec douleur aux enlacements de vie pour s'initier à des signes bizarres : la lecture et l'écriture! Les livres qui ont intéressé Marie-José de 6 à 7 ans furent les *Malheurs de Sophie* un recueil de cycles de dynamogénie manqués et les histoires de Babar, de fantastiques prouesses dynamogéniques.

Au village, les enfants comme les parents ont horreur des systèmes d'abstractions. L'école est une invention citadine — et le citadin français est plus enclin aux intellectualisations que l'Anglo-saxon et le Russe. Je suis mal venu à critiquer l'esprit de nos écoles d'où j'ai tiré mes principales joies comme élève et comme professeur. L'abus des théories, la verbomanie m'ont désillusionné et à la soixantaine je suis prêt à partager l'opinion de ma fille qui à huit ans s'exclama : « En somme les seuls plaisirs à l'école sont : le cirage des tables, le travail manuel et le cinéma ». J'approuve cette sentence car tout ce qui contribue aux liaisons perceptivo-motrices favorise le perfectionnement du cycle de dynamogénie.

Mon opinion sur l'école est partial car je reproche à l'ethnographie, à la sociologie et à la médecine de s'appuyer sur des principes faux au lieu de se baser sur la rythmologie, la seule base biologique acceptable.

Je m'empresse d'ajouter qu'en ce qui concerne le villageois j'estime au contraire que l'école leur est nécessaire, étant un merveilleux instrument de socialisation... encore à notre époque le paysan est resté bêtement et tenacement individualiste.

Pour revenir à l'investigation verticale que nous avons tenté dans :

Biologie d'un Village de l'Aunis, la raison et l'adresse s'acquièrent peu à peu. C'est le privilège de l'espèce humaine de mûrir au cours de la jeunesse des aptitudes propres à chaque être. Même dans le biotype de terrien, les germes intellectuels et moraux sont d'une extrême diversité. A chaque âge surviennent des indices sur la capacité. La sensibilité, l'intelligence et le caractère déroulent un linéament. Ni parents, ni maîtres n'en tiennent suffisamment compte. L'école devrait avant tout devenir un laboratoire d'orientation professionnelle. L'instituteur attentif sait découvrir à temps l'éclosion d'une qualité féconde pour l'épanouissement mental.

Durant 15 ou 20 ans, des essais sont renouvelés et des erreurs redressées, dans l'action et dans la pensée, sans qu'on puisse noter une exacte correspondance entre l'enthousiasme des départs et la réussite d'un triomphe. La mythomanie de l'enfant donne une coloration de triomphe à des œuvres qui ne sont encore que des jeux. Le vrai triomphe apporte un moellon solide à l'édifice social et il convient que l'indulgence personnelle soit corrigée par l'appréciation des camarades de travail. L'habileté et la raison sont de longues patiences. L'adolescent est enfin capable de prendre la direction de l'exploitation agricole et de décharger le père de famille.

Dans un *Village de France* le ton était trop laudatif; je n'ai parlé que du courage et de ses remarquables effets sur le cycle de dynamogénie. J'ai dû compléter cette vue sommaire dans *Biologie d'un Village de l'Aunis*. La cupidité, la superstition et la haine déposent aussi parfois des ferments puissants et impriment des formes nouvelles aux rythmes humains.

L'enfant et le paysan ont un trait commun : ils ne peuvent rester sans rien faire; pour eux la pensée est le prodrome de l'action et n'a aucune autre utilité. Cette particularité m'a grandement servi dans les ouvrages que j'analyse car ainsi la pensée se réduit à un schéma de dynamogénie. Après le triomphe, le paysan et l'enfant, incapables de critiques rationnels, s'endorment; succès réel chez l'un, factice chez l'autre, alternent avec une inhibition totale. Tel est le rythme élémentaire de l'homme. Lorsque je suis immobile dans un fauteuil, les yeux baissés et les traits impassibles, Marie-José me prend pour un fou, elle me secoue et me demande ce que je fais? La concentration de la pensée sur un sujet qui n'a pas une application immédiate dépasse la compréhension de l'enfant et du paysan. Dans le pays de Descartes et de Lavoisier, au siècle de la technique, il ne m'a pas paru possible d'arrêter en traits aussi frustes la description du rythme humain.

Sans doute, pour le principal, le paysan et l'enfant ont raison : l'élan et le déroulement dynamogénique doivent s'épanouir et mûrir comme des fleurs et des fruits. Nous reviendrons brièvement sur ces grappes détachées aux phases successives du travail corporel. Mais nous comptons surtout insister sur l'émergence de pensées neuves et sur les constructions mentales. Au cycle primaire de dynamogénie,

succède un cycle secondaire de dédynamogénie dont je n'avais soufflé mot. Le terme de fatigue et même celui de sommeil sont trop vagues pour indiquer la valeur biologique de la durée. Chaque moment, à sa venue au présent, perd quelque nuance et gagne de nouvelles notes. A la suite du triomphe psycho-moteur, d'autres fleurs vont éclore et d'autres fruits mûriront. C'est cette continuelle création que j'ai voulu faire ressortir en rejetant les vocables évoquant une trop simple détente et en adoptant une expression qui enveloppe de la croissance et du déclin (le cycle de dédynamogénie).

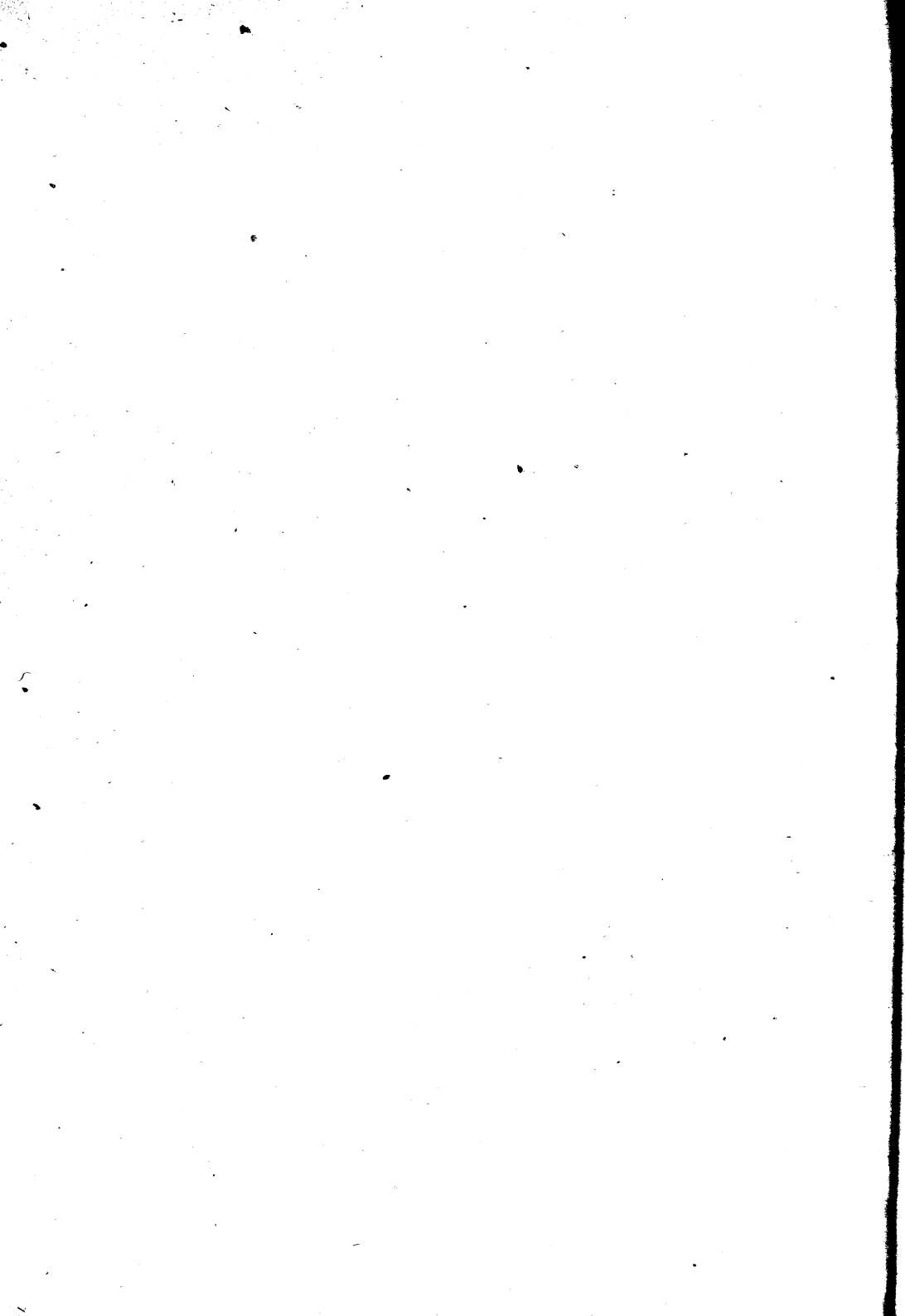
Les dons, les traits de caractère, aussi bien que les marges de possibilités fonctionnelles, exercent leur influence sur les tranches de vie qui défilent durant le cycle de dédynamogénie. Les efforts de socialisation et de spiritualisation méritent bien une place à côté du rendement musculaire dont l'effort immédiat apparaît avec évidence aux yeux de tous. Tant de trésors virtuels restent cachés en nous, tant de germes sont semés dans l'âme humaine, qu'il convient de profiter des tremplins dressés sur la pente dédynamogénique. A la suite des apparents triomphes du comportement, les plus fines expansions de la pensée intérieure rencontrent des occasions de germer...

Pendant le déroulement psycho-moteur, l'homme est accaparé par l'insertion de ses gestes dans un ordre appris mais l'aspiration à découvrir reste contenu. Dans la cour d'une ferme mieux qu'ailleurs le biologiste note d'excellentes manières de déployer l'énergie psychomotrice. Ce sera dans la cellule du moine, dans le laboratoire du savant ou dans l'atelier de l'artiste que ce même biologiste saisira le mûrissement et l'étalement des émergences mentales les plus fines.

Autant que dure le déroulement moteur efficient, le champ de la conscience ne se prête pas aux constructions de l'intelligence. En interrompant les circuits sensori-moteurs, les méditations du saint, les réflexions de l'expérimentateur ou les évocations de l'artiste s'élancent, s'organisent et s'ordonnent en vastes fresques cohérentes.

Dans mes précédentes publications (1), j'ai laissé le cycle de dédynamogénie pauvre et deshérité. Les fleurons de notre civilisation y ont poussé, et sans rétrograder le cycle de dynamogénie il fallait bien un jour oser aborder les cycles secondaires du Rythme Humain.

(1) *Un Village de France* (psycho-physiologie du paysan). Editeur : Gaston Doin. *Biologie d'un Village de l'Aunis*, chez Pijolet, libraire, à La Rochelle.



CHAPITRE II

BIOGRAPHIE

Le cycle de dynamogénie et le cycle de dédynamogénie sont communs à l'homme et aux animaux. Si, partant de ce rythme élémentaire, on cherche à meubler le cycle de dédynamogénie du luxe de pensées nouvelles clairement reliées les unes aux autres, la difficulté est grande. Je lis, avec le plus vif intérêt, les biographies qui paraissent à profusion à notre époque sans y trouver une seule fois les documents suffisants pour établir une observation rythmologique. Les mémoires eux-mêmes, sauf peut-être l'admirable journal intime de Maine de Biran, sont absolument inutilisables. Les lettres, celles de Flaubert par exemple, sont de précieux documents sur la ligne de pensée poursuivie par un illustre écrivain mais le rythme fonctionnel sur lequel elle se greffe échappe totalement.

Félix Le Dantec répétait souvent à son cours en Sorbonne : « Avec l'hérédité et l'éducation, j'explique la vie » ; il entendait par hérédité le leg ancestral et par éducation les circonstances qui tordent le dépôt atavique. Mais il s'occupait de l'évolution des espèces animales plutôt que de l'insertion de pensées nouvelles dans les rythmes humains.

Ni mes lectures, ni l'enseignement reçu ne m'ayant apporté la lumière que je cherchais, j'ai dû m'en référer à mon auto-observation. Le moi, dit-on est haïssable, mais le moi présente l'immense avantage de nous fournir des documents quand nous ne les trouvons pas ailleurs. Pour le besoin de la cause, je vais devenir d'ici peu simultanément expérimentateur et sujet d'expérience.

*
* *

Que les psycho-physiologistes prennent modèle sur les médecins qui attachent une si grande importance aux antécédents : avant de prendre la moindre note sur l'état actuel d'un malade, ils interrogent sur le passé familial et personnel. Les psychiatres sont allés plus loin ; ils exercent leur subtilité sur la psycho-genèse. Mais ce sont les freudiens qui ont poussé le plus loin cette intéressante méthode et,

comme le disait Octave Mirbeau, à propos des romans, en qualité de critique littéraire : « On ne nous parle que de l'utérus et jamais du cerveau ».

L'armature mentale du cycle de dynamogénie du paysan se trouve dans la tradition et l'éducation; elle aide à passer de la spontanéité à l'automatisme. La pensée ne sort pas toute formée du système nerveux comme la préhension ou la marche. En passant des schémas traditionnels à l'imagination créatrice, nous nous plaçons sur un autre plan. Les usages deviennent le thème de nos critiques. Des hypothèses nouvelles projettent dans l'avenir des constructions abstraites inédites. Jugement et raisonnement s'exercent sur l'état des choses, pour les détruire et les reconstruire. La pensée se poursuit et oscille de siècle en siècle et de jour en jour, retouchant constamment l'acquis pour préparer le devenir. Nous sautons donc des représentations concrètes dans un étayage artificiel dont le paysan se défie et qui lui inspire une sainte horreur.

Nombre de nos contemporains, inquiets des événements, s'engouent du Destin et le font intervenir à tous propos. Il vaut mieux se pénétrer de l'éminente dignité du présent et y faire fructifier, comme le conseillait Marc-Aurèle, nos meilleures qualités, suivant les circonstances historiques.

Un large horizon s'ouvre à nous dans nos jeunes années; puis il se rétrécit, par suite des défaillances de notre vitalité mais aussi parce que la queue de nos antécédents s'allonge et s'alourdit, laissant de moins en moins d'échappées à nos visées. Nous n'aborderons pas les linéaments du caractère aux prises avec la vie; nous suivrons seulement ma ligne de pensées. Les antécédents y ont une valeur de nature différente mais d'une importance aussi grande que les antécédents physiques recueillis par les médecins.

Chaque lecture, chaque maître, chaque conversation déposent une semence qui se perd ou se met à germer et à se développer. Passée l'adolescence, le bagage est d'autant plus bouclé que la Société nous saisit et ne nous relâche plus.

**

Comme vous l'avez bien supposé, je n'ai pas l'intention de vous fatiguer d'une déclamation sur ma biographie. Deux faits seulement sont nécessaires à mon exposé. Le premier concerne l'atavisme : pendant 500 ans mes ancêtres furent cultivateurs dans la plaine centrale de la Bohême. Cette ascendance m'a transmis un organisme de terrien propre au cycle de dynamogénie du cultivateur; longtemps donc l'armature mentale dans ma lignée n'a servi qu'à drainer des énergies dans des systèmes fonctionnels préadaptés. Mes deux grand-pères l'un en devenant médecin et l'autre professeur, les premiers ont trahi l'élémentaire cooptation de la race paysanne au milieu originaire. L'éducation parisienne, la discipline familiale, mes maîtres à l'école alsacienne (Debierre, Steeg. Surtout Gustave Loisel et Edouard Retterer) ont eu une profonde influence sur mon esprit; ils ont contribué

à dévier encore un peu plus les prédispositions psycho-physiologiques du paysan et à imprimer une courbure au drainage énergétique.

Ce sont souvent des événements fortuits, une conversation, un simple mot qui décident d'une existence entière. Je pourrais insister sur l'éveil de ma sensibilité durant les promenades botaniques que je faisais avec mon père, sur ces mêmes bords de la Marne où je reviens à 58 ans. Mais, je préfère citer une simple phrase et ce sera le deuxième fait de ma biographie qu'il convient de retenir. Ayant obtenu le diplôme du baccalauréat, mon père, accoucheur en chef de la Maternité de Paris, sachant que je voulais aussi devenir médecin, me dit :

— Surtout ne te lance pas trop tôt dans la carrière médicale ; cultive ton esprit ; tu aimes les sciences naturelles ; attarde-toi à ces études. Ta vie sera assez longue ; ne te transforme pas immédiatement en une machine à écrire des ordonnances (à prescrire des spécialités ou à pratiquer des interventions chirurgicales, dirait-on aujourd'hui) ».

Le dé était jeté et la résonnance établie... les courants de pensées allaient s'orienter et des queues de plus en plus épaisses se former suivant ce plan général de la confrontation des données des naturalistes et de celles des praticiens. Mes constructions mentales se fortifieront d'une manière de plus en plus solide suivant les directives des biologistes. La profession médicale exercée pendant un quart de siècle n'a pu changer cette sensibilisation primitive, parce qu'une aimantation constante sélectionnait les idées dans le même sens et asservissait le présent à mes antécédents.

Comparons maintenant, dans l'espoir de préciser notre propos, la biographie, recueil d'antécédents, en face du cycle de dynamogénie, ensemble rythmique élémentaire, dans l'observation de ma fille Marie-José, âgée de 7 ans et demi et dans l'observation de mon voisin, M. Servière, paysan, âgé de 78 ans.

M. Servière, dans la période d'adolescence, était devenu bouvier et faucheur émérites. De même que ses muscles s'articulaient à la prairie pour la faucher, ses doigts devenaient experts dans l'art de traire... Des idées et des sentiments étayaient le démarrage, l'expansion et le triomphe de ces conduites particulières. De périodes en périodes, au cours de sa longue existence, l'assouplissement de ses muscles, entraînés par les mêmes idées et les mêmes sentiments, confirme et renforce le rythme si caractéristique de la race paysanne. Quand ma fille avait quatorze mois et commençait à marcher, M. Servière, plus attentif qu'une mère, ôtait les morceaux de bois au devant des pieds qui se soulevaient du sol. Aux moments successifs de la durée, toujours le même souci d'articuler attitudes, gestes, parcours d'activité aux exigences de l'environnement. Aux inflexions des jours et des saisons se moulaient les inflexions de la dynamogénie ; l'expérience n'est qu'une floraison d'antécédents, d'idées sagement mûries et de sentiments profondément enracinés. Sans doute à 78 ans, les possibilités du rendement musculaire diminuent et les aires thermiques se réduisent. De l'aurore à la méridienne M. Servière travaille, avec lenteur dans son champ et profite de la moindre occasion pour bavarder et se reposer. La sieste se prolonge une grande partie de l'après-midi, et dans la soirée, les expansions psycho-motrices sont restreintes, mais l'armature mentale est intacte : motifs et mobiles sont entés sur la nature



des choses et les temps successifs qui se poussent dans le cycle de dynamogénie laissent après eux une quiétude inaltérable. La poussée des antécédents, l'enclavement dans un ordre, ont une valeur efficiente si puissante qu'ils triomphent des événements les plus dramatiques. M. Servièrre a perdu sa fille, tuée par un éclat d'obus; quelques jours plus tard des maraudeurs enlèvent de son champ 115 pieds de pommes de terre; sans hésiter cet homme de 78 ans, meurtri de douleur morale, installe une guérite dans la campagne et passe ses nuits aux aguets. La terre commande et rien ne peut ébranler l'armature mentale du cultivateur né!

**

La biographie de Marie-José est brève et banale : villageoise, ses premiers parcours se sont articulés au cadre de la ferme et du voisinage; le passage de la contemplation à l'action est facilité par ces simples chevilles mais ni l'ardeur du sang, ni l'enthousiasme du cœur, ni la souplesse des muscles ne conduisent au cycle de dynamogénie sans connaissance ou habileté. Ces flux de joies et de peines, de colère et de peur, de fougue indomptable ou d'inertie totales alternent sans ordre... les antécédents ne sont pas suffisamment affermis et l'agitation motrice manque d'armature mentale et de dressage musculaire. Des efforts de compréhension, dirigés par une impeccable logique gênent au lieu d'aider le déroulement dynamogénique. Une décade est encore nécessaire pour établir un ordre dans ces cahotiques représentations. Les points essentiels émergent dans le rythme quotidien : l'enthousiasme du démarrage, la disponibilité d'une énergie psycho-motrice bouillonnante, s'adaptant plus souvent mal que bien, aux données de la communauté villageoise. La charmante puissance du rêve s'accroche aux plantes et aux bêtes, aux petits camarades et les mouvements de révolte indiquent la farouche résistance à la socialisation et à l'intellectualisation : l'être se trouve si bien au pur déploiement de la dynamogénie.

Revenant aux rapports de ma biographie et de mes rythmes, je me trouve aussi éloigné de Marie-José que de M. Servièrre. Dans l'effort de me replacer dans les courants de vie et de les sentir pleinement en eux-mêmes, je me détache des intellectualisations et socialisations dont Marie-José manifeste l'horreur. Mais, pour moi, c'est un déchirement d'attaches réalisés par mes antécédents et ce déchirement n'est pas plus connu du cultivateur fidèle aux traditions que de ma fille.

Médecin praticien, une armature mentale soutenait mes cycles de dynamogénie; je rendais visite à des malades au lieu de labourer un champ, mais mon énergie psycho-motrice s'écoulait, en ce faisant, aussi bien que celles de M. Servièrre et de Marie-José. Les chapelles médicales roulent dans un petit cercle d'idées dirigeant la conduite de ses affiliés, tout comme cela se passe dans une communauté villageoise. De race paysanne, je conserve des besoins psycho-moteurs qui doivent se dépenser sous forme de cycle de dynamogénie; j'ai omis de ressaisir l'armature mentale de mes aïeux dans la période fructifiante de mon adolescence. Le conformisme professionnel et la pra-

tique médicale me donnaient le change et je trouvais une euphorie satisfaisante en exerçant mon métier. En abandonnant mon cadre professionnel, je m'expose à me trouver désemparé dans un désert! Il est temps de rappeler que cet immense sujet des rapports de la biographie avec le présent vécu est entré dans notre sujet pour faire comprendre comment le cycle de dédynamogénie se meuble de pensées nouvelles. M. Servièrre pendant sa sieste rumine le calendrier agricole et Marie-José laisse des phantasmes s'envoler dès que ses mouvements s'arrêtent. L'un est paysan, l'autre poète et je suis expérimentateur. Voilà, essentiellement, en quoi nos biographies sont appelées à éclairer les émergences de pensées qui s'infiltrant dans nos oscillations vitales. On admet couramment que la pensée veille avec continuité. Cette assertion est exacte mais tout mon travail consiste à la nuancer. Il y a des idées et des sentiments à chaque moment successif du cycle de dynamogénie mais le cycle de dédynamogénie, quand il est inhibition pure, s'en passe. En tout cas, lorsqu'idées et sentiments surgissent au cours de la détente, ils sont de nature différentes et même ils ont des teintes spéciales à chaque répercussion d'une tranche de dédynamogénie sur la suivante.

Mes antécédents ne se lient pas avec la même impeccable rigueur que ceux de M. Servièrre. Naturaliste, je me suis consacré à la physiologie et à la médecine, des vestiges de ces formations successives arrivent au présent et confluent en un bouillonnement incoercible si je n'y établis bon ordre. A chaque moment, une mise au point permet l'accès de pensées nouvelles parmi mes balancements fonctionnels. L'indication du moment favorable à l'élan, l'expansion et la terminaison d'un cycle d'idées qui feront l'objet de mes études ultérieures devait être précédé d'une approximation sur mes possibilités mentales. Des précisions sur ces possibilités ont motivées ce chapitre. J'ai cessé de croire à la pleine efficience de mes raisonnements et de mes pratiques de médecin et j'ai perdu, du même coup, cet imperturbable contentement d'un Servièrre continuant de s'adresser à des semences pour aboutir à des fruits. Je suis encore plus incapable d'adopter l'attitude contemplative et de me contenter de jeux, en imitant Marie-José. Une ligne de pensée s'est fortement dessinée au cours de mon existence et elle n'a jamais coïncidé avec la ligne dynamogénique préparée par mes ancêtres cultivateurs. L'intelligence ne devrait servir qu'à corriger les routines et les bévues. Le malaise dans le présent entraîne la tension de la réflexion. Le jugement porté sur la disposition des choses, sur les méthodes et les techniques, c'est-à-dire une critique ou une révolte provoquent le démarrage de pensées nouvelles. Bien entendu, le cours des idées est réglé par des sentiments, exactement comme les expansions et retraits dynamogéniques. Mais tandis que les oscillations de la motilité s'appuient sur un organisme et des fonctions préadaptées, la pensée prend un essor constamment nouveau. La ligne de pensée d'un rêveur est soumise à des bonds et à des chutes déconcertants, qui s'opposent au rythme régulier de la race paysanne. L'horizon reste fixe et immobile pour M. Servièrre; il change pour Marie-José et pour moi. Pour Marie-José par manque d'antécédents; pour moi, par excès d'antécédents. Seule la ligne traditionnelle du paysan est exempte d'inquiétude car la durée forme à chaque moment

un nœud serré entre les cycles de dynamogénie et de dédynamogénie avec des idées et des sentiments fixes. Les passions ont un caractère rassurant en ce qu'elles unifient idées, sentiments et mouvements. La vie artificielle des cités modernes, en développant vanité et cupidité, a diversifié la frivolisation des désirs, et le cours de la vie laisse une queue de malaises : les petites perfidies, les bassesses et les calomnies qu'ont formé la trame de l'existence, remontent à la conscience. La passion de la terre seule aiguille l'activité en donnant l'euphorie au déroulement du rythme élémentaire de l'homme.

Le paysan, enclavé dans son coin de terre natale, entretient son cadre mais il est soutenu par lui. Dans une observation, semblable à la mienne, les circonstances obligent à changer toutes les conditions habituelles de la vie. Je ne suis pas enraciné dans une ferme comme, Servière et Marie-José et je ne trouve pas entre mon bureau et mon jardin la même sécurité qu'eux. Je reste le citadin, le pion qu'on déplace sur un jeu d'échecs et les circonstances m'imposent des cadres et des moyens de vivre. Dans la position imposée, je dois m'en tirer au mieux en partant de mes possibilités. Jamais de mon propre mouvement, je ne serais allé m'enterrer à Saint-Sauveur-d'Aunis : c'est une réquisition préfectorale qui m'a impérativement jeté dans cette situation. Au lieu de me révolter et de m'aigrir, dans cette gêne, j'ai préféré considérer la place de l'Eglise où le sort m'avait déposé comme un laboratoire succédant à celui de mon maître Eugène Gley où j'ai été initié à la physiologie. En jardinant, je renouais mes liens ataviques avec la terre et j'utilisais mieux que je n'avais fait jusqu'alors mes cycles de dynamogénie. Mais, au bureau, comment dérouler mes cycles de dédynamogénie, en les meublant d'une manière intelligente ? Je n'avais qu'à reprendre ma ligne de pensées, telle qu'elle est préparée dans mes antécédents. La matière est à ma portée. Dès que j'ai achevé un livre, il me déplaît et je voudrais le recommencer. La vérité et la beauté sont insaisissables et il y a toujours de nouveaux efforts à tenter. Le naturaliste scrute le médecin et lui fait son procès. Psycho-physiologiste je poursuivrai le sillon du rythmologue commencé il y a un quart de siècle en écrivant mon premier livre sur la Diurèse.

CHAPITRE III

POINTILLISME PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE

Me voici donc à pied d'œuvre. Que ce soient la place de l'Eglise de Saint-Sauveur-d'Aunis ou ma propriété de Noisy-le-Grand je les considère en laboratoires où se déroule une expérience. Je n'expérimente pas sur des conditions matérielles comme Claude Bernard, mais sur la durée.

Dans l'*Introduction à la Médecine Expérimentale*, l'illustre physiologiste, part d'une hypothèse et établit une disposition des outils et des organes en vue de vérifier son hypothèse. C'est encore ce que je faisais chez Eugène Gley pour atteindre une première approximation sur le rôle des glandes à sécrétion interne. J'ai abandonné depuis longtemps cette manière d'aborder la biologie. Me rapprochant des naturalistes, je pars d'un biotype, de ses antécédents et de la situation où il se trouve; j'étudie ses rythmes. Dès qu'il y a la moindre défaillance, dès qu'une dérhythmie apparaît... c'est alors que j'émetts une hypothèse, en vue de redresser le rythme et de lui rendre sa souplesse. Cela ressemble à la manière des médecins qui placés devant un syndrome sont obligés d'émettre une hypothèse et de tenter une expérience thérapeutique. Mais les médecins n'ont ni principes ni doctrines. Lancés dans leur carrière et, sans réfléchir, ils essaient hâtivement d'assimiler les découvertes des physiciens et des chimistes et d'en tirer au petit bonheur la chance un succès éclatant capable d'éblouir leur clientèle. D'ailleurs, la pathologie s'est construite dans des hôpitaux où viennent se terminer les vies humaines. Les grands maîtres, sauf peut-être Claude Sigaud, n'ont pas eu le temps de classer les biotypes avant d'interpréter leur défaillance; encore moins de s'attarder à l'étude du rythme élémentaire de l'homme avant de scruter les anomalies des oscillations fonctionnelles de leurs patients.

En passant du paysan au biologiste expérimentateur, nous franchissons brusquement une hiérarchie compliquée de types humains distincts. Nous passons d'un pôle à l'autre. Je ne me crois pas obligé, dans ce transfert, d'abandonner ma méthode du pointillisme psychophysiologique.

Fidèle à l'enseignement des naturalistes, je n'oublierais pas que les

fonctions de nutrition forment la base d'où s'élèvent les autres émergences de la vie. J'ai négligé forme, structure et fonctions de l'intestin, car l'entrée et l'utilisation des aliments ont été magistralement étudiées par Claude Sigaud. J'ai continué d'inscrire les gouttes d'urine qui s'égrenent dans la durée : suivant l'emploi de mon temps, les tranches de vie se poussent les unes les autres, de manière à permettre ou à empêcher, le déroulement euphorisant des exodes de matières usées. Nous savons déjà, que la phase de dédynamogénie, que nous avons maintenant plus spécialement en vue, est particulièrement favorable au déblaïement humoral de l'organisme. Mes descriptions et mes recherches au village ont pleinement confirmé mes observations cliniques : le cycle de dynamogénie ne se développe harmonieusement que sur un terrain favorable : or c'est précisément le rythme diurétique, témoignant de sorties régulières, qui permet de prévoir que l'expansion psycho-motrice se fera bien. Dans mes investigations pathologiques, j'ai suivi avec attention les premières défaillances du foie; j'ai groupé divers syndromes sous le titre de : « d'états asthénigènes » ; or ce qui signale la survenue de ces états ce sont précisément les anomalies dans les inflexions de la ligne diurétique; les accidents de la thermogénèse, par exemple, l'abaissement du palier thermique et l'effondrement consécutif des aires thermiques psycho-motrices ne manquent pas de suivre la dérythmie de l'hydrurie. Ainsi, une fois de plus, je rappelle l'enlassement nécessaire des oscillations de l'eau et de la chaleur. Il n'est donc pas question d'abandonner la méthode du pointillisme thermique.

Le lecteur se souviendra des différences capitales séparant la méthodologie des inscriptions diurétiques et thermiques. En divisant le volume d'urine recueilli à deux microns successifs par le nombre de minutes entre les émissions, on obtient le taux d'urine par minute. La diurèse est la seule fonction qu'on puisse suivre dans sa continuité, sans déranger la spontanéité du sujet.

A l'époque lointaine où je projetais d'ajouter le pointillisme thermique au pointillisme diurétique, j'ai d'abord pensé me fixer un appareil enregistreur dans le rectum, mais l'un de mes amis physicien, me déclara que l'appareil serait encombrant. Comme je tenais à conserver ma spontanéité dans toute sa pureté, j'abandonnais mon projet qui m'aurait assuré une continuité d'inscription, mais en me privant de la pierre angulaire de ma méthode. Alors, en réfléchissant à l'approximation qui accorderait le mieux mes principes à un résultat pratique, je remarquais dans la poussée des tranches de vie les uns sur les autres des nuances de bien-être ou de malaise : il convenait de cerner ces phases par le pointillisme thermique. Au lieu de noter la température à heures fixes comme les médecins, avec un souci pseudo-scientifique, je saisisais les moindres variations psychologiques et ne laissais pas échapper à ma courbe la plus légère inflexion de la ligne thermique. Ce procédé psycho-physiologique a particulièrement bien réussi dans mes recherches sur le cycle de dynamogénie des différents métiers dans le village; elle ne manquera pas de réussir dans la situation privilégiée où je me place, c'est-à-dire en réglant au mieux ma conduite à chaque moment de la durée, sans avoir jamais à subir la contrainte d'un ordre extérieur. C'est là le principal avantage de m'être

fixé entre mon jardin et mon bureau, quand je fus libéré d'une réquisition préfectorale. Le paysan lui aussi est libre de distribuer son temps, comme il l'entend, pourvu qu'il ne trahisse pas les directives de la nature cultivée.

Il est plus difficile de suivre le pouls et la respiration depuis le réveil jusqu'à l'endormement. L'eau et la chaleur émanant de la totalité de l'organisme et ne modifient pas leur cours avec la même précipitation. Spécialisés dans le réglage des plus importants appareils vitaux, le brassage de l'air et la distribution du sang changent instantanément leur rythme dans des circonstances pressantes ou même à des occasions futiles. La finesse des réactions cardio-pulmonaires, nous l'indiquerons dans le prochain chapitre, s'oppose dès le réveil au lent démarrage de la température et de la diurèse. Mais lorsqu'une personne est engagé dans un ordre et qu'elle déroule une vie régulièrement, sur une voie qui convient à son tempérament, les lignes du pouls et de la respiration sont exactement parallèles à la ligne thermique. La disjonction de ces lignes est un grand signe du déséquilibre névrotique des cités modernes, à moins qu'il ne soit l'indice d'une altération fonctionnelle ou organique. La raison s'agraffe à la sensibilité d'une manière plus serrée chez le terrien enclavé dans une communauté villageoise que chez l'individu mobile dans les cadres artificiels des sociétés citadines. D'autre part, en qualité de praticien, indépendamment des névroses, ce sont de petits écarts entre lignes respiratoire et thermique, au cours de la digestion ou après l'effort musculaire, qui me signalaient le plus souvent, les premiers fléchissements de l'organisme.

* *

Le pointillisme physiologique, même en s'étayant sur des notations psychologiques, ne soulève pas d'aussi fortes objections que le pointillisme psychologique, retenu lui seul isolément. Et cependant, c'est un pas que je suis décidé à faire dans cet ouvrage.

La difficulté provient de l'autonomie de la personne humaine et de l'estampille que chacun de nous laisse aux inflexions de la durée. Une telle confluence d'idées et de sentiments se produit à la venue du présent, qu'une analyse spectrale en est difficile. Le rythmologiste en outre serait tenu de recommencer un bilan psychologique aux tourments de la vie, aux bons moments et aux fichus quart d'heures. Reculant au seul énoncé de ce projet, je vous ai invité à examiner mon auto-observation et je vous ai déjà imposé les deux principaux jalons de ma biographie :

1° L'atavisme;

2° Les besoins (physiques et spirituels) fixés au passage de l'adolescence à l'âge mûr.

Mes antécédents psychiques ne me permettent de dissenter ni sur l'algèbre ni sur la métaphysique. J'amène au présent une vision de biologiste et je ne puis amener que celle-là.

Il y a 25 ans, en commençant mon observation rythmologique, j'ai

constaté que ma vie quotidienne comprenait autre chose qu'un automatisme professionnel unissant idées et sentiments avec les expansions motrices doublées d'expansions respiratoires, thermiques et cardiaques. Le champ de la conscience, libéré des obligations extérieures, se laissait pénétrer par les émergences les plus diverses de la pensée et des sentiments. J'avais pris l'habitude de tracer hardiment à côté de la ligne thermique, une autre ligne, que je pouvais seul apprécier et que je désignais :

« Ligne du tonus de l'attention ».

Bien entendu, les plus grandes alternances se trouvaient inscrites, mais les intermittences ne se rapprochaient ni des rythmes stables (thermique ou diurétique) ni des rythmes instables (circulation ou respiratoire). Les mensurations approximatives devaient être complétées par des descriptions plus précises car je me trouvais dans un domaine éminemment de qualité. Je notais donc par exemple, le genre de lecture que j'étais capable d'entreprendre, ou le sujet dont je pouvais tenter la rédaction. Il n'en reste pas moins avéré que les moments successifs de la durée soulèvent une variété et une concentration de l'attention caractérisées. Le pointillisme ne se trouve pas en défaut mais il s'attaque à une catégorie de faits subtils.

Il convient de choisir une ligne et de suivre son déroulement dans la durée : je préfère pour le moment repousser l'intuition et garder l'intelligence. Je puis même pour la clarté de l'exposé concentrer mon attention uniquement sur mes réflexions originales. Je passe ainsi comme je l'ai dit d'un pôle à l'autre, de l'automatisme du paysan à la fine fleur de ma pensée. Les conditions rythmologiques propices à ces émergences sont si rares qu'il me sera facile de les saisir au passage, de les insérer sur mes courbes, et de les mettre en relief dans cet ouvrage. Provisoirement, du fait de la guerre et de la levée de ma réquisition, il m'a été permis de me cantonner entre mon jardin et mon bureau; j'ai pu ainsi libérer ma pensée de l'immersion par des pensées étrangères; une sélection s'opère : l'inéxorable oubli balaie conventions et techniques et permet le rejaillissement spontané des pensées personnelles devenues chaire et sang.

Pour faciliter la compréhension et rester en contact avec des faits concrets précis, je puis encore limiter l'extension de mon sujet, en choisissant la période de l'hiver 1944 et la conception du présent ouvrage. Je suis le seul à pouvoir l'écrire puisqu'il se détache comme un fruit mûr de mes antécédents. J'ai dû me libérer des mille soucis de la vie matérielle, repousser ma femme et ma fille quand elles s'approchent de mon bureau. Et pourquoi tous ces embarras ?

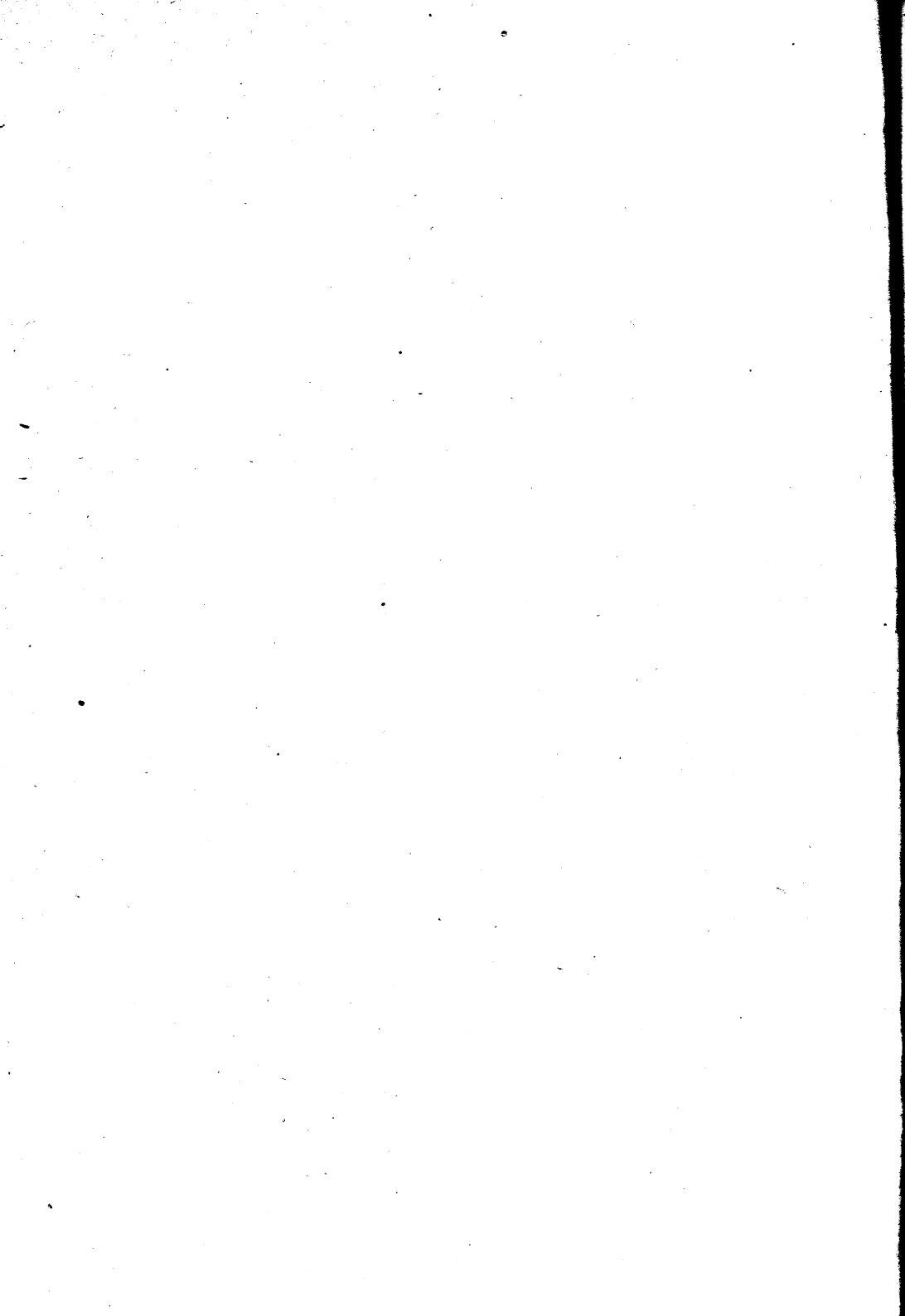
La seule raison d'une conduite aussi bizarre se trouve dans la passion de l'étude et des recherches. La forme de cette passion s'oppose radicalement à celle du terrien : au lieu de cimenter le mouvement aux idées et aux sentiments, les sentiments replacent périodiquement au premier plan le jeu des représentations mentales; le mouvement était la cheville ouvrière de la production agricole et il ne joue ici aucun rôle! Cette constatation n'infirme en aucune manière la possibilité d'atteindre par le pointillisme un cycle quotidien de pensée originale.

Le pointillisme physiologique nous a conduit à reconnaître que

l'aire psycho-motrice du paysan alterne avec le développement optimum de la diurèse, c'est-à-dire que les fonctions de relation se relâchent et favorisent les excrétions résultant des fonctions nutritives. Il reste à savoir où pourront se placer les manifestations de la pensée originale, qui n'appartiennent plus aux données de l'existence, mais qui sont une projection idéale dans l'avenir (réforme de la médecine, de la sociologie et de l'ethnographie). J'émetts dès maintenant l'hypothèse que ces constructions artificielles de la pensée trouveront un tremplin pour s'élancer et s'épanouir à certains moments plutôt qu'à d'autres et que, par conséquent, le pointillisme, est en mesure de m'indiquer la venue d'émergences aussi étranges, dans un certain mode d'inflexion de la durée. Le démarrage, le développement et la terminaison d'un déroulement d'associations d'idées, de rappels mnémoniques, de jugements et de raisonnements, réchauffés par une ardeur singulière, si dénués soit-ils d'intérêt pratique, immédiat, doivent *a priori* présenter quelque analogie avec le cycle de dynamogénie poursuivant l'achèvement d'une tâche traditionnelle. Ce n'est qu'après avoir inséré, dans un rythme humain les résultats de notre pointillisme, qu'une solution sera trouvée à cette question. En tout cas, en limitant mes recherches à la manière dont ce livre a été écrit, j'élimine la multiplicité infinie des cas possibles, et je rends, pour le moins, l'obstacle abordable.

Le but à atteindre étant ainsi circonscrit, l'expérimentation sur la durée est possible. Le pointillisme sur les conditions expérimentales se pratiquera aussi bien sur les résultats expérimentaux. Pour ménager l'essor de la pensée originale, j'ai d'abord décidé de ne pas retourner en ville et de m'adapter à une communauté villageoise. Aucun être ne se rythme s'il n'est au préalable harmonisé dans un milieu. Installé à la campagne, j'ai par tâtonnements, à la suite d'essais et d'erreurs, établi, l'emploi du temps le plus favorable aux expansions intellectuelles que je tenais à favoriser au cours de l'hiver 1944. Ce qu'il faut surtout bien comprendre, c'est le point de vue du rythmologue : le présent à remplir sous l'incitation du besoin ! Cette proposition implique, non seulement le régime alimentaire et la posologie de l'effort musculaire, mais la maîtrise de soi, dans l'affectation du moindre moment de la durée. Les plus petites bévues se paient ; elles s'accumulent, si elles ne sont pas aperçues et laissent des queues inextricables. Celles-ci n'intéressent plus le biologiste mais le médecin.

Dans mes études détaillées sur l'hydrurie et sur la thermométrie, j'ai insisté sur les conditions éloignées résonnant encore dans le présent vécu. A fortiori, en abordant les émergences mentales les plus fines, devais-je veiller à conserver intact un équilibre psychophysiologique à chaque moment de la durée. Le passé dans sa totalité reflue dans le présent : la ligne de nos pensées antérieures se réfracte, en ce moment, mais ne s'y brise pas. La valeur de la tranche de vie, l'unité réalisée entre le physique et le moral, sont la condition essentielle de la floraison intellectuelle. Ainsi, l'expérience ne sera réussie qu'au cas où l'ouvrage se tienne correctement d'un bout à l'autre. Le point de départ le pointillisme des conditions expérimentales assure le succès au point d'arrivée : le pointillisme du rendement. Autant vaudront nos prémisses, autant vaudront nos conclusions.



CHAPITRE IV

DÉDYNAMOGÉNIE ET FONCTIONS DE NUTRITION

En commençant à lire ce livre, vous avez compris que je cherchais à dégager les phases de dédynamogénie parmi les innombrables oscillations biologiques. En entrant dans le vif du sujet nous devons d'abord circonscrire le champ de nos investigations. Pour exercer le pointillisme psycho-physiologique, mon auto-observation est beaucoup trop vaste et je suis obligé d'y découper un cas particulier qui se prête à notre enquête; installons-nous devant un mince cadran que nous puissions détailler, en toute tranquillité, au microscope. Il importe de choisir des conditions expérimentales qui mettent la dédynamogénie en pleine lumière.

J'ai quitté Saint-Sauveur-d'Aunis et je me suis installé dans ma propriété de Noisy-le-Grand. Le rayonnement de Paris arrive jusqu'à moi : le contact avec quelques personnalités cultivées de la capitale était propice à mon dessein de meubler le cycle de dédynamogénie.

Il était plus important encore d'apporter quelques changements à mon genre d'existence. A Saint-Sauveur-d'Aunis je m'entraînais à adopter aussi exactement que possible le comportement des cultivateurs.

A Noisy-le-Grand, je me libère de l'emprise paysanne et je renoue mon histoire personnelle avec mes attirances les plus anciennes. En m'éloignant de Saint-Sauveur, où l'absence d'élite me laissait dans l'isolement intellectuel, je me suis replacé dans un climat où la pensée est stimulée; il m'y sera plus facile d'enrichir des cycles de dédynamogénie, après avoir réduit les prouesses de jardinage.

En Aunis, je m'alignais au paysan, je m'essayais à reproduire en aires thermiques, le dessin du rendement musculaire d'un homme s'adonnant à la culture. Deux ou trois fois par semaine, je réussissais à pousser matin et soir le cycle thermique neuro-moteur à une envergure estimable. En m'aidant d'une longue détente, entre les deux phases d'embauche, je parvenais à développer un large déroulement de diurèse. Ainsi, déjà dans ces expériences anciennes, je profitais d'une phase de dédynamogénie pour favoriser l'exode des matières usées; l'eurythmie des fonctions de nutrition qui prépare un bon

terrain à l'élan moteur se réalisait constamment grâce à l'alternance juste entre durée du travail et durée du repos.

A Noisy-le-Grand, pour étendre le cycle de dédynamogénie, où émergera la pensée créatrice, je me suis ingénié à rétrécir le cycle de dynamogénie. Le procédé expérimental d'y parvenir était simple à trouver : je me suis réservé, dans l'exploitation de ma propriété, le travail le plus dur : le défrichage d'un carré de terre complètement envahi de broussailles. En assumant une besogne aussi pénible, je pouvais vider en une ou deux heures mes possibilités de rendement moteur. Ayant atteint en si peu de temps l'état de dédynamogénie, je me livrais le reste de la journée, suivant l'inspiration du moment, à mes réflexions et à mes travaux de prédilection. Remarquez, en passant, que mon projet expérimental est, en même temps, un bon calcul pratique : dans ce petit carré défriché, j'obtiens une récolte de pommes de terre plus abondante que dans un sol usé, facile à labourer. Mais, je le répète, mon choix est motivé par le soin que je veux mettre à rétrécir le cycle de dynamogénie et à allonger le cycle de dédynamogénie.

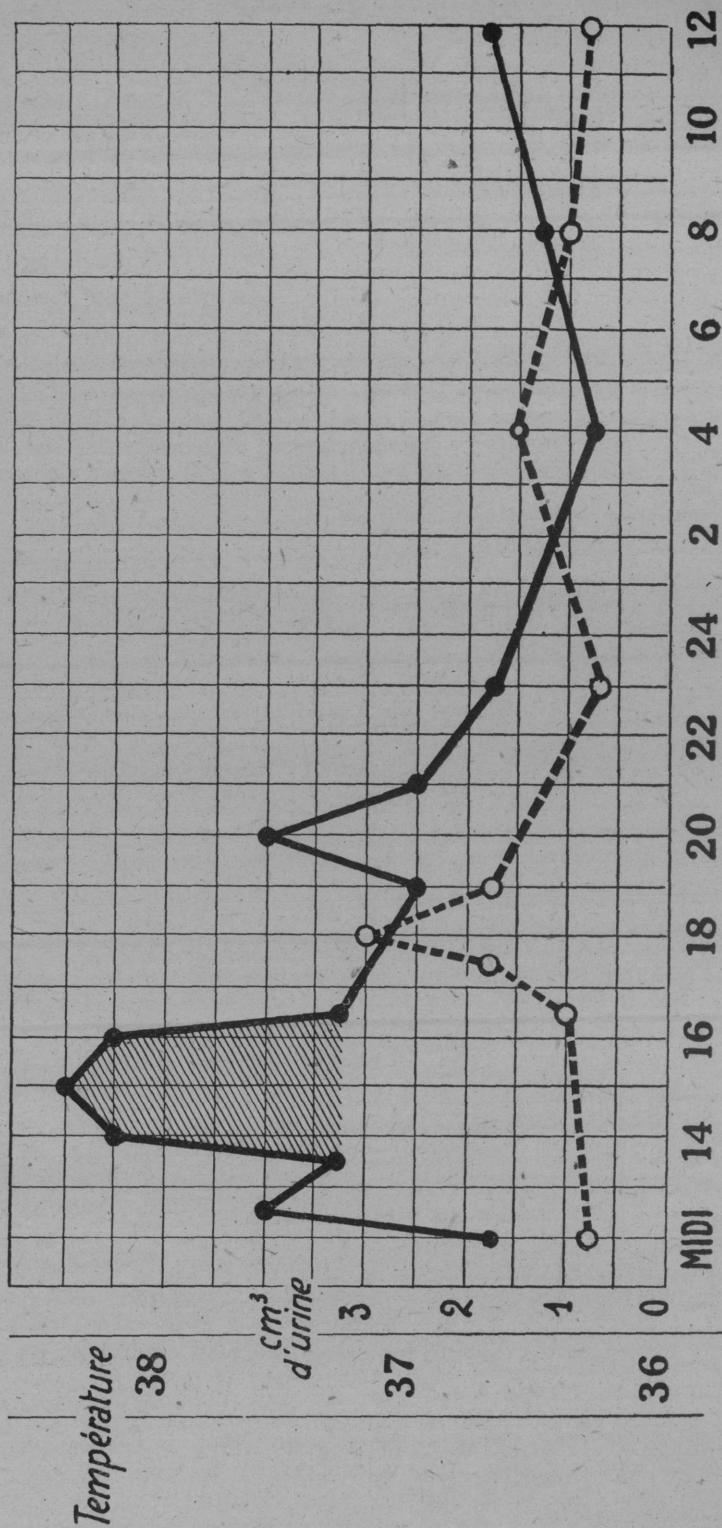
Bien entendu, je ne me livre pas tous les jours à ce travail épuisant mais je l'utilise de préférence pour me décharger de mes besoins moteurs. Je cherche seulement à obtenir un équilibre entre mes fonctions de relation et mes fonctions de nutrition, et à préparer les meilleures conditions de l'émergence de mes possibilités intellectuelles. On remarquera ici que le rythmologue ne se pose pas les mêmes questions que le physiologiste spécialisé; il reste plus près du médecin que du physiologiste en devenant psychologue. Je connais de nombreux médecins intelligents qui procèdent comme moi quand il s'agit de se soigner eux-mêmes; ils gardent la médecine officielle pour leur clientèle.

Voici ce que devient la courbe le plus communément recueillie sur les cultivateurs, les artisans et sur moi-même à Saint-Sauveur, dans les nouvelles conditions expérimentales inaugurées à Noisy-le-Grand :

Je ne veux pas me faire passer pour plus honnête que je suis; j'avoue que je vous montre l'une de mes meilleures courbes mais j'affirme que j'obtiens très souvent une infinité de courbes approchantes. L'euphorie, l'agréable à chaque moment de la durée, étant le seul test de réussite expérimentale, j'affirme également que lorsque je manque cette variété de courbe, il y a quelque dérythmie à découvrir. Je m'y consacre sur mes malades et sur moi-même quand j'exerce mon art de médecin; mais pour le moment j'ai endossé la toge professorale du maître biologiste et je m'en tiendrais strictement au cas présenté plus haut dans l'exposé suivant.

Avant d'étudier l'accessoire (les constructions mentales), il convient de dire un mot sur le principal. Or, le principal, sans aucune contestation possible, c'est le rôle de la dédynamogénie dans les fonctions de nutrition. Les fonctions respiratoire, circulatoire et thermique, par l'intervention du sympathique, sont placées au premier plan dans le déroulement dynamogénique et ce sont les fonctions de nutrition, spécialement l'exode diurétique, qui prédomine dans les phases de détente. L'action, telle que nous l'entendons, avec son élan, son expansion et son triomphe, venant chacun à point pour être pleinement

- Température rectale
- Taux d'urine par minute



euphorisants, ne peut se développer que sur un terrain constamment dans le plus parfait équilibre nutritif. Les mouvements d'eau et de matières sont plus primitifs dans notre organisme que les déclanchements psycho-moteurs.

A dix ans d'intervalle en 1926 et en 1936, j'ai écrit un livre sur le rythme de la diurèse. Dans ma pratique médicale aussi bien que dans mon enseignement, je me suis attaché à placer des biotypes dans leur voie et à remonter des pentes de dérythmies par des balancements fonctionnels. Les courbes du débit de l'urine par minute m'ont paru le seul test capable de représenter, dans la continuité de la durée, les corrélations réussies entre fonctions de nutrition et fonctions de relation. Les dosages chimiques, dans les échantillons échelonnés, au cours d'une journée, m'ont servi à établir une hiérarchie fonctionnelle entre les jeunes gens et moi d'abord et ensuite entre les différentes catégories de malades de ma clientèle. En dehors de mes élèves directs, peu de médecins ont adopté mes méthodes parce qu'ils s'entêtaient à ne traiter que des syndromes terminaux au lieu d'essayer de découvrir des dérythmies initiales. M'intéressant spécialement à déceler le début des maladies, je ne connais pas de meilleur procédé pour noter sur des courbes les premières discordances des fonctions de relation et de nutrition.

Dans l'étude que nous poursuivons ensemble, peu vous importe le degré de défaillance où l'âge et des maladies successives m'ont conduit. Le seul fait à retenir est la donnée expérimentale, à savoir : deux ou trois fois par semaine, j'obtiens encore l'euphorie la plus complète en déracinant des arbustes avec une pioche très lourde pendant un temps variant d'une à deux heures. Le déplissement de l'hydrurie, dans mon biotype, se produit à la faveur d'une détente, au cours de la journée : à cette condition la déplétion des déchets organiques est réalisée. Dans notre expérience, comme on peut s'en convaincre en regardant la figure ci-jointe, c'est à la suite de l'aire thermique du rendement moteur que se dessine l'ampliation de la courbe de diurèse. Avec la même régularité que les mécanismes du démarrage et du freinage de l'état de veille, en revenant de ma terre défrichée et en m'allongeant sur une chaise-longue, minute par minute, le débit de l'urine augmente jusqu'à atteindre le taux maximum de la journée. Voilà la signature de la bonne terminaison des cycles nutritifs par l'exode des matières usées.

Le fait remarquable et le seul qui mérite de retenir votre attention dans ce chapitre sur la dédynamogénie et les fonctions de nutrition, c'est cette fréquente réussite, de dresser dans la vie et de reproduire sur des courbes, l'un après l'autre, le jaillissement psycho-neuro-moteur et le flot de déplétion des échanges de matières. La seule raison de ce succès c'est l'exacte articulation à mon jardin et à mon bureau ou mieux, la tardive acceptation de mon enclavement dans l'ordre villageois.

Je dois surtout souligner les rapports du mode d'alimentation avec l'obtention de ces déroulements fonctionnels. En parlent-ils avec emphase les médecins spécialistes de leurs régimes! S'ils se trompent aussi souvent, c'est qu'ils veulent établir des règles générales dans une question qui ne comporte que des cas particuliers. Pour ma

part, j'avais déterminé il y a 25 ans par l'observation et l'expérimentation le mode d'alimentation qui me convient le mieux; mais dans la Tour de Babel de Chang-Hai aussi bien que sous les Tropiques où j'ai exercé mon métier, j'étais déraciné et je ne pouvais pas plus axer ma faim que mes autres besoins. A Noisy-le-Grand, comme à Saint-Sauveur, je me suis relié à la nature des choses et, à la venue de chaque saison, les légumes et les fruits frais utiles au bon fonctionnement de mon organisme, se trouvent à la portée de ma main.

Je ne suis pas l'ennemi systématique, ni du vin, ni de la viande de boucherie. Mais l'abus de l'un et de l'autre à Chang-Hai comme à Paris, m'ont été grandement nuisibles. Tandis que le paysan par bêtise, obstination et jalousie songe de plus en plus, avec la prolongation de la guerre, à imiter et à dépasser les aberrations alimentaires des grandes cités, je m'efforce au contraire de ressaisir les anciennes et si sages traditions villageoises. Nulle condition ne fut plus favorable au redressement de mes rythmes que la réduction de la viande, du vin et du café et du sucre en morceaux. Deux fois par semaine mon déjeuner est plus copieux que d'habitude et la viande est ajoutée aux légumes. Le vin et le café sucré, supprimés les autres jours de la semaine, apportent à ces repas exceptionnels, le supplément d'excitation dont mes uniques digestives ont besoin.

Les habitudes alimentaires n'ont pas l'importance que nous sommes portés à leur attribuer. J'étais mangeur de pain et ma femme carnivore. Le pain étant devenu immangeable, j'ai cessé d'en manger. J'ai moulu du blé, comme mes voisins, et j'ai mangé des galettes. La proportion d'hydrate de carbone pour moi avait diminué mais pour ma femme, privée de viande, elle avait augmentée. J'ai maigri et ma femme a engraisé sans qu'à aucun moment nous ayions souffert de la rupture avec nos habitudes. Bien entendu mes indices urologiques ont changé : le palier aussi bien que le taux maximum de l'urine ont diminué en même temps que la densité urinaire s'élevait. Mais l'obtention du déroulement diurétique en phase de dédynamogénie n'en a été que meilleur.

Les matières grasses manquent surtout dans notre régime de guerre. A Saint-Sauveur ma femme s'était mise à baratter le lait de vache qu'elle recevait à volonté et je m'ai accepté de quitter Saint-Sauveur qu'en chargeant une chèvre sur mon camion de déménagement. Avec des œufs, du lait et de la farine, c'est-à-dire avec les produits de notre exploitation, nous étions sûr d'assurer notre équilibre nutritif aussi bien à Noisy qu'à Saint-Sauveur. C'est donc en m'initiant aux traditions paysannes au moment où les ruraux trahissent l'enseignement de leurs ancêtres que j'ai communiqué à mon terrain organique les qualités permettant le mieux à mes émergences de vie de se développer.

La soif est communément aussi mal comprise que la faim. Je n'ai trouvé dans les livres publiés de subtiles et substantielles descriptions de la soif particulière à chaque biotype que dans les ouvrages des maîtres de l'homéopathie. Les praticiens homéopathes gâtent, je m'empresse de l'ajouter, ce précieux enseignement par leurs airs inspirés et leur manque de talent expérimental. Mais avouons aussi que les allopathes font de l'expérimentation un usage si absurde qu'ils tom-

bent souvent au-dessous des homéopathes. Quant à moi, avec ma pierre de touche de l'agréable je bois tout simplement chaque fois que j'ai soif et de la manière qui me paraît la mieux adaptée à mon besoin. Depuis que j'ai rompu avec les aberrations citadines, depuis que mon régime alimentaire est adapté à mon tempérament, je bois beaucoup moins qu'auparavant : l'équilibre nutritif étant réalisé dans une marge adaptée à mon niveau fonctionnel, les lixivations torrentielles ne sont plus utiles. Bien entendu, il n'y a aucun rapport entre le moment où je bois et la période d'accélération diurétique : la soif est un réflexe conditionnel qui n'a pas un rapport avec le déplissement de l'hydrurie en phase de dédynamogénie. Dans la période de vie que j'étudie avec vous, je ne cherche qu'à boire exactement au moment où j'éprouve le sentiment de la soif et, en satisfaisant ce besoin, je réalise l'une des conditions, parmi des milliers d'autres, qui aboutissent aux jets alternatifs et réguliers de l'expansion motrice et des exodes nutritifs.

J'ai donné quelques détails sur la soif et la faim parce qu'elles se rapportent plus spécialement à la fonction de nutrition ; mais dans la bonne tenue du flux diurétique dans la phase de dédynamogénie que nous envisageons, une infinité d'autres influences se font sentir. Un fragment de durée ne peut pas plus se détacher de l'ensemble de la durée que l'individu ne parvient à se détacher de la totalité de son ambiance. En effet, aux moments successifs de la durée, chaque biotype a avantage à entreprendre ou à lâcher une occupation plutôt qu'une autre. De même que faim et soif, telle ou telle disposition d'activité ou de repos s'imposent à la venue du présent. Au village, les devoirs sont dictés avec précision par les données météorologiques ; mais après s'y être conformé, chacun est libre d'infléchir ses poussées d'existence suivant ses besoins. C'est principalement ce trait de la communauté paysanne qui m'a permis de réaliser la plus importante condition expérimentale de mes recherches. A Chang-Hai et à Paris, non seulement mon emploi du temps m'était imposé par mes chefs mais encore des obligations de Société ou des distractions mondaines m'empêchaient de poursuivre une œuvre saine de rythmologie. Aussi importe-t-il d'insister sur le réglage opportun de chacune des venues au présent des tranches de vie.

L'homme est un être insatiable : une grande partie des dérhythmies qui écourtent la vie provient de ce vice originel. L'ethnographie, la sociologie et la médecine devraient nous apprendre à surmonter cette regrettable tendance. Pour ma part, j'insiste depuis plus de vingt ans sur la nécessité de partir des biotypes et de leurs besoins respectifs et ainsi d'aboutir à des rythmes spontanés euphorisants. Je suis souvent revenu sur la méthode de la maturation des besoins propres à un biotype, seule méthode capable de déterminer le rythme convenable de chaque habitant d'une province ou de chaque ouvrier d'une usine.

Le seul exemple que je vous présente aujourd'hui est une simple application de mon enseignement. C'est en mesurant et en retardant mes besoins et en réglant avec précision leur assouvissement que j'ai pu obtenir si souvent, au cours de l'hiver 1944, la courbe placée sous vos yeux. J'ai mûri mon besoin moteur en restant au lit le matin ; dans la première partie de l'après-midi j'ai pris garde à ne pas dé-

passer la marge de mes possibilités fonctionnelles. En poussant à fond le rendement moteur, j'ai mûri d'autant mieux l'état de dédynamogénie. Les tranches de vie se sont poussées les unes les autres exactement comme il convenait. Grâce à cette juste orientation, de 16 h. 30 à 19 h. 30 au déroulement thermique en creux correspond le déroulement en saillie de la courbe diurétique. Cette volte-face représente à merveille l'épanouissement excrétoire, à la faveur de la détente mûrie à point.

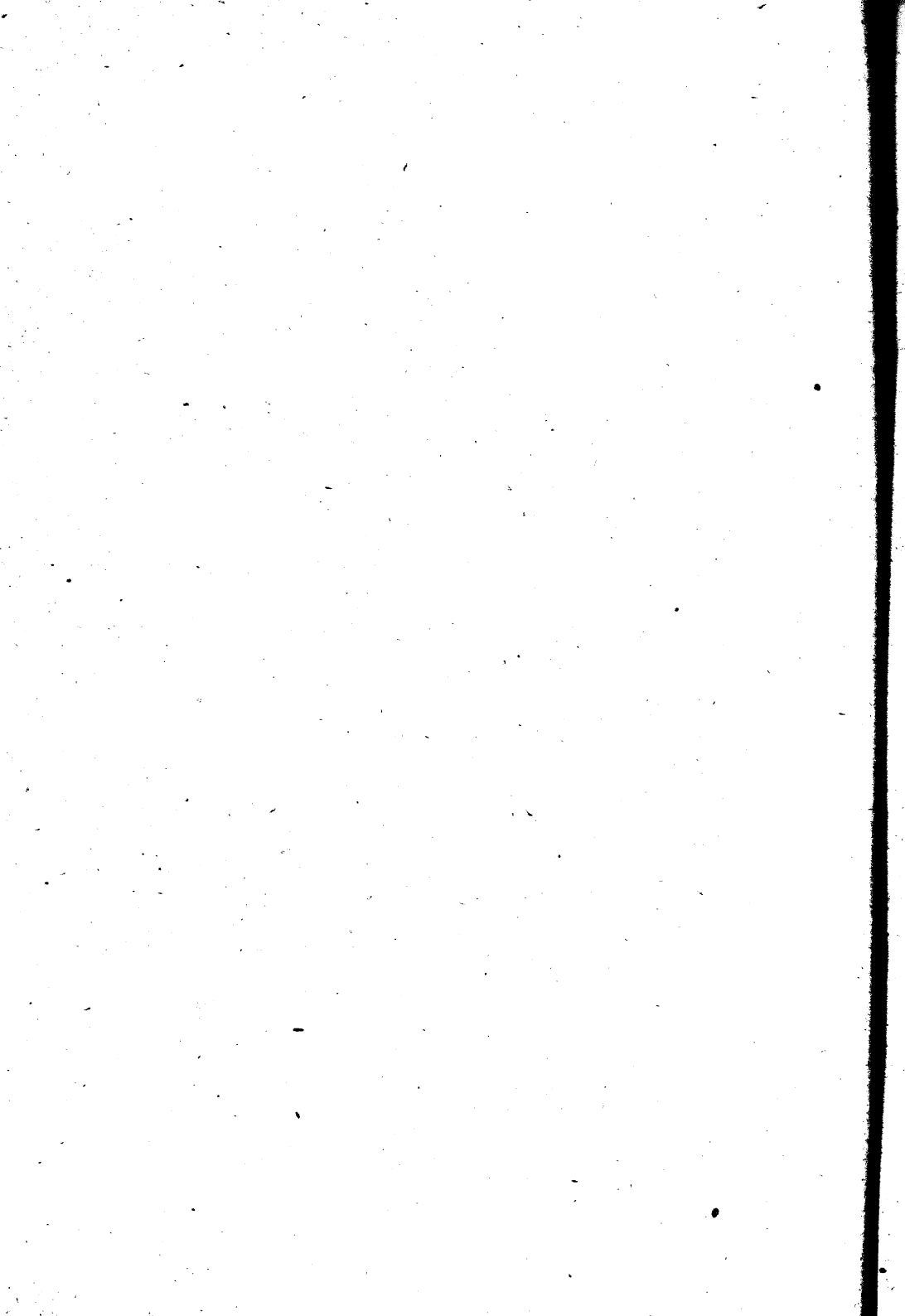
De longue date, les médecins ont attribué un rôle important au sommeil dans les fonctions de nutrition. En réalité le sommeil, qui sera étudié plus tard, offre un tremplin aux suppléances fonctionnelles. Dans l'exemple représenté sur cette courbe, la saillie des taux d'urine par minute est faible : c'est preuve que l'expérience a été réussie. Vous pensez bien que j'aurais un grand nombre de courbes à étaler devant vous : vous y verriez ou bien la saillie fuser en clocher ou bien la dépression vespérale se prolonger durant toute la nuit. L'analyse chimique alors s'impose. Une multiplicité de cas se présentent. Le clocher peut tenir à un dépassement de mes forces ou à un repos trop court. L'abaissement du débit résulte aussi bien d'une déplétion complète que d'une dérhythmie. Le clinicien alors doit se substituer au biologiste.

Je n'aime pas à me répéter et je ne puis à propos d'une simple expérience, revenir sur ce que j'ai écrit ailleurs. Mais, il fallait rappeler qu'aucune émergence psycho-motrice et encore moins une construction mentale ne se montrent si au préalable les fonctions de nutrition ne sont pas assurées (1).

(1) Ce chapitre serait grandement éclairé par la lecture de l'œuvre de Claude Sigaud. Ce célèbre médecin lyonnais a été l'initiateur de la biotypologie moderne par sa magistrale opposition de la morphologie et de la psycho-physiologie du montagnard et du platiniau. Mais il a surtout exercé ses éminentes facultés d'observation aux rapports entre la constitution des membranes digestives et le rythme des fonctions intestinales. Ces travaux ont contribué à orienter mes propres investigations. Invité à la Faculté de Médecine de Montevideo à exposer mes recherches, je n'ai pu trouver de meilleur titre à l'une de mes conférences que :

Corrélations entre les rythmes digestifs (Claude Sigaud) et le rythme de la diurèse (René Porak).

Voir : Montevideo : *Anales de la Facultad de Medicina*, Tomo XIII, n° 1, 2, janvier et février 1928.



CHAPITRE V

LE CYCLE DE DYNAMOGÉNIE ET LES FONCTIONS DE RELATION

J'ai décrit en 1932 dans le *Progrès Médical* les stades successifs du réveillement. Chaque biotype a sa manière de se réveiller; les déviations du démarrage offrent des syndromes trop souvent méconnus dans la sémiologie médicale. Je ne reviendrai pas sur ce sujet qui se complique grandement en passant du village à la ville. Le paysan seul obéit au réflexe conditionnel déclenché par le lever du soleil car seul il articule son existence au train de la nature. Au cours de l'hiver 1944, j'ai rompu avec les habitudes paysannes; je me suis décidé à redonner une place aux réflexions personnelles et d'ici la fin de ce livre il faudra découvrir un moyen de ramener une ligne intellectuelle au milieu des oscillations fonctionnelles. J'ai pris des dispositions expérimentales; mon but, en exagérant les expansions motrices, est d'allonger les manifestations mentales au cours de la dédynamogénie. Je mûris le besoin moteur en restant au lit ou allongé sur un divan, le matin; au saut du lit, l'ascension thermique est brusque, en raison de ce recul. Je diffère encore la mise au travail musculaire, en laissant un temps d'arrêt, après le lever, la toilette et le déjeuner, à la digestion gastrique... D'où ce crochet thermique visible sur la figure I. Il offrirait un thème à longue discussion, si nous n'avions hâte d'en arriver au cycle de dynamogénie proprement dit. Nous ne comptons d'ailleurs insister que sur les inflexions fonctionnelles capables de préparer de bonnes pentes dédynamogéniques et dans une certaine mesure contribuer à la formation d'un tremplin d'où la pensée pourra s'élancer.

Pour la clarté de l'exposition, je retiendrai dans ce chapitre les données physiologiques, réservant au chapitre suivant les notations psychologiques.

Le cycle de dynamogénie représente un ensemble primaire indissociable : aux moments successifs de la durée l'inflexion d'une rythmisation fonctionnelle doit s'harmoniser avec les inflexions des autres fonctions. J'y réussis en modelant mon genre de vie sur l'exigence des besoins profonds de ma nature. Par surcroît je fais ainsi la conquête de l'euphorie, à la venue du présent. L'exacte articulation du terrien

à son coin de terre natale lui permet de vider sa dynamogénie avec de grandes chances de réussite. Dès qu'on trahit le rythme ancestral, dissociant morphologie, physiologie et psychologie, on se livre à un exercice d'équilibre extrêmement dangereux.

J'ai montré, dans mes recherches sur les stades du réveil que la respiration, le pouls et la température prennent successivement leur élan et poussent au démarrage dynamogénique. Ma nature commande... je dois obéir. Comment serais-je en état de dérouler un cycle secondaire, sans avoir auparavant donné l'essor aux incitations du cycle primaire et, à chaque moment de la durée, la forme convenable de cet essor. De même que les modalités du démarrage, au cours du réveil, est l'un des meilleurs signes des biotypes, de même elles préfigurent les inflexions qui se succèdent à l'état de veille pour épuiser les possibilités motrices et, par conséquent, pour établir le bon tremplin à la dédynamogénie. Le cycle de dynamogénie forme un ensemble dans lequel, à chaque minute, les fonctions de l'organisme sont axées par le besoin spécifique du moment. La phase de dynamogénie dirige les réactions de la respiration, du pouls et de la température. Et, c'est le plein développement des fonctions pulmonaires, cardiaques et thermiques qui laisse à sa suite une détente euphorique. J'ai même montré que la pression artérielle prend sa juste mesure quand elle s'enroule exactement sur les progrès et le déclin de l'écoulement dynamogénique (1).

Avant d'être le sage campagnard de 1940 à 1944, j'ai été de 1920 à 1925, le brillant mondain, professeur de clinique médicale à Chang-Hai; j'étais la victime du cercle vicieux habituel des citadins, entretenu par l'immobilité et la suralimentation. Pratiquant déjà le pointillisme psycho-physiologique, j'avais décrit et classé une série de dérythmies. Voici le tableau que la vie brossait sur la durée : sur un fond étrange d'irritabilité ou d'asthénie, aucune attitude, aucun geste, aucun circuit d'activité n'apportait une note euphorisante; allongé, assis ou en marche, j'éprouvais un constant malaise. Bien entendu, impossible de retrouver le moindre trait du rythme biologique du terrien : l'ankylose fonctionnelle des principaux organes s'oppose au souple enlancement du paysan à l'ambiance. Aux entraves du déroulement dynamogénique correspondent des accès ou des surélévations de palier de la température. Le pouls n'est plus réglable.

Insistons sur les rapports désaxés de la diurèse et de la respiration. de 1920 à 1925, le taux d'urine par minute a varié de 0 cmc. 1 à 20 cmc. Ces chiffres extrêmes sont les limites atteintes par le balancement fonctionnel entre les excès divers des fastueux habitants de Chang-Hai et le délassement loin de la cité tentaculaire. Aux encombrements tissulaires s'opposent les débridements critiques. L'éloignement du grand

(1) *Annales de Médecine*, Tome 41, n° 2, février 1937; et Tome 43, n° 1, 1938. Dans cet ouvrage les principaux chapitres d'une rythmologie de la pression artérielle sont complètement traités.

port ne se prolongeait pas assez longtemps et je ne pouvais ressaisir le rythme euphorisant de mon biotype. Replongé dans le milieu dangereux, les oscillations diurétiques redevenaient vagabondes. La régularité décrite, après quatre ans d'adaptation au village, au cours de l'hiver 1944, ne se retrouve jamais sur mes anciennes courbes.

La respiration de 1920 à 1925 monte de 4 à 120. L'appareil respiratoire étant le plus sensible de notre économie, il conviendrait d'analyser à chaque minute ses réactions d'une finesse extrême. Notons seulement le paradoxe des mouvements de la cage thoracique. Même contraste que pour la diurèse : entraves citadines et liberté villageoise. La respiration dans le rythme normal du terrien doit suivre les inflexions de la dynamogénie. Or, en ville la respiration n'obéit plus aux expansions motrices. Par exemple la polypnée se déclare après le déjeuner, si je suis debout, assis ou couché. La marche ralentit la respiration d'une manière minime et transitoire. Mais la marche ne résout pas la dérythmie... la respiration se réaccélère sans que l'harmonisation de l'organisme ait été rétablie. La température s'élève brusquement, en provoquant une poussée de transpiration, et en laissant une grande lassitude. Suivons de plus près l'évolution de la diurèse et de la respiration : après un déjeuner copieux, faisant suite aux cercles vicieux en cours, le taux d'urine par minute reste fixé à 0 cmc. 7 ou 1 cmc. de 13 h. à 18 heures. Polypnée continue. De 18 à 21 heures, si le dîner est frugal, le cycle diurétique enfin se déroule et monte de 5 à 10 cmc. C'est exactement le moment où le débit atteint le chiffre maximum que la respiration passe de 30 ou 35 à 22 ou 18! L'eurythmie est rétablie. La marche devient euphorisante et de 21 à 24 heures, le tonus de l'attention émergeant de fonctions apaisées, permet un travail productif au bureau. Le paradoxe respiratoire consiste donc dans le réglage de la respiration sur la vie nutritive; la désharmonie et la dérythmie sont flagrantes, la circulation d'air devant se modeler sur les besoins de la vie de relation.

**

Dans l'expérience de l'hiver 1944, nous ne constatons pas un désarroi aussi lamentable des harmonisations et rythmisations psycho-organiques. Vous voyez sur la figure I le jet vertical du démarrage moteur, la toiture régulière du rendement au travail, et la chute brusque du freinage. Cette architecture des lignes thermiques représente le déroulement psycho-moteur de ma tâche quotidienne de défricheur. Comparez dans *Village de France* la courbe de la fenaison, du labourage d'automne et mes premiers essais de jardinage, la hiérarchie des possibilités physiologiques vous apparaîtra sur un vaste panneau décoratif.

Jusqu'à ce jour l'accent n'a pas été mis sur le cycle de dynamogénie. Les savants ont insisté sur le sympathique et les glandes à sécrétion interne qui sont des moyens de corrélation fonctionnelles. Mais, ils n'ont pas insisté sur la confluence à chaque moment du présent des nécessités morphologiques et fonctionnelles, commandées, comme nous le verrons plus tard, par des forces psychologiques.

L'ensemble biologique est si bien inscrit à chaque tournant de la durée que le monument thermique dessiné sur notre page pourrait être recouvert de traits analogues représentant les accélérations cardiaques et respiratoires ainsi que l'expansion de la pression artérielle. Le cycle de dynamogénie qui se détache de la structure du terrien, entraîne dans un sens prédéterminé ce grand brassage d'air et cette active circulation de sang.

Il faut partir de haut pour comprendre les inflexions de vie dans le présent vécu. Etre enclavé dans un ordre propre à satisfaire les besoins de notre biotype, c'est assurer la régularité du rythme humain. Chaque tranche de vie est une merveilleuse symphonie; aucune fausse note ne rompt l'ensemble et aucune note ne manque.

Le printemps s'annonce au moment où j'écris ces lignes; je guette le pinson et j'écoute avec joie son chant... j'attends avec impatience la dernière note qui complètera sa phrase... je sais que quelques jours plus tard tous les cerisiers du jardin seront en fleur.

L'instabilité de l'homme détruit à la fois l'eurythmie et l'euphorie : à Chang-Hai la suralimentation et l'immobilité me transformait en une poubelle au relent de pourriture : il n'y avait en moi que fausses notes et cacophonie.

Le séjour dans un village de l'Aunis m'a appris à imiter le paysan. A chaque saison, à chaque heure de la journée, l'organisme adapté à la terre natale, dans un élan se tend vers l'action, le déroulement doit se faire jusqu'au triomphe. L'organisation du système nerveux, des glandes, souffre et se détériore s'il cesse d'être fidèle à lui-même et s'il se désarticule de l'ambiance d'où il sort. Mon expérience, à la suite d'essai et d'erreur, ne consiste qu'à retrouver jusqu'à la dernière note du pinson, le rythme humain que je suis encore en mesure de ressaisir.

*
**

Il nous reste à démontrer que chaque moment du cycle de dynamogénie présente une teneur spécifique. Si je ne craignais de surcharger ma courbe, je pourrais la garnir de ciselures représentant la réactivité propice à chacun de ces moments. Il faudra que chaque lecteur fasse un effort d'imagination pour donner aux points de la ligne thermique les déviations que la durée du travail leur communique. Le présent vécu a une individualité propre. En réglant exactement mon expansion motrice sur ma disposition actuelle à agir, je puis vous annoncer que vous aurez à construire des appendices qui varieront avec une régularité parfaite. Restant dans la marge de mon possible fonctionnel, j'ajoute que vous aurez à noter une flexibilité synchrone de la température, du pouls et de la respiration. C'est en effet l'harmonisation à chaque moment de la durée qui différencie l'expérience 1944 à Noisy du séjour à Chang-Hai de 1920 à 1925. Les ciselures à établir sur les rebords de l'aire psycho-motrice, ombrée sur la figure I, donneront un schéma complet du dévidement moteur et par conséquent de cette préparation à la pente dédynamogénique qui nous intéresse spécialement.

L'arrêt de l'action musculaire, en un point quelconque de la ligne ascendante, du dôme ou de la ligne descendante, détermine aussitôt une courbure dérivée; le dessin qui se forme est variable mais il obéit exactement à la phase du cycle de dynamogénie. Au début la température s'abaisse et se relève très vite. Sur le dôme, la température reste fixe; puis, par degrés insensibles, la chute thermique, aux arrêts successifs, s'approfondit tandis que le relèvement est retardé.

En étudiant le réveil, j'ai insisté sur les dissociations de la température, du pouls et de la respiration. Ma distinction entre les rythmes stables et instables se renforce dans l'expérience actuelle. Le pouls est plus instable que la température : aux arrêts du travail le pouls s'abaisse plus brusquement que la température; mais le même genre de variations sera noté : il pourrait être dessiné en partant des points de la ligne thermique.

Le rythme qui présente la sensibilité la plus exquise (le rythme le plus instable), est le rythme respiratoire. C'est lui que je vais retenir pour détailler, devant vous, un exemple concret.

Je ne suis pas un manœuvre ordinaire; en montant au lieu d'embauche, je ne cesse pas d'être un expérimentateur. Si je tiens d'une main la pioche, j'ai aussi glissé sous un bras, la chaise-longue : j'emporte l'outil du travail et l'outil du repos.

Ayant interrompu le travail de défrichage depuis 21 heures, je suis porté à précipiter la succession des mouvements. Ni la lourdeur de la bêche, ni la profondeur de l'entaille du sol, ne m'arrêteraient si je ne modérais mon ardeur : les départs impétueux sont d'une mauvaise économie respiratoire. Je ne jure pas entièrement ma fougue et l'ascension du cycle de dynamogénie est plus rapide que celle du vrai cultivateur.

Lorsqu'après une demie-heure de travail, je m'allonge sur la chaise-longue, le nombre des respirations varie comme il suit :

14 heures		30 respirations
14 heures 5		18 —
14 heures 10		18 —
14 heures 12		20 —

L'euphorie est rétablie; un nouvel élan en émerge. L'allure de ces petits cycles respiratoires greffés sur le cycle de dynamogénie doit retenir votre attention. Le contraste commence à s'accuser entre le sommet et l'abaissement du dôme thermique : le ressaut respiratoire en effet est noté en haut à la treizième minute et en bas à la dix-septième. Au début de ces deux haltes, l'inspiration est profonde et l'expiration brusque. De minute en minute, le calme euphorisant s'accuse. Dès que le rythme respiratoire se relève, je quitte la chaise-longue et ressaisis la pioche; force et rapidité des mouvements diminuent progressivement.

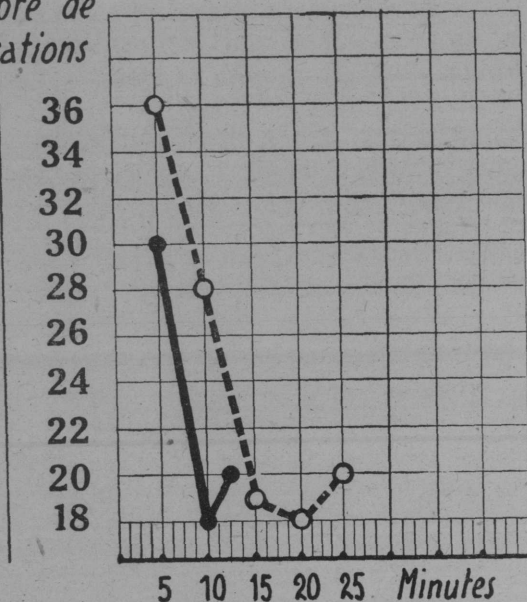
Aux premiers indices de fatigue, j'arrête le travail. Dans l'exemple

choisi, tel qu'il est représenté sur la figure I, de 16 h. 5 à 16 h. 30, on voit l'effet thermique du dernier délassement sur la chaise-longue; en même temps voici l'inflexion respiratoire qui se produit :

16 h. 5		36 respirations
16 h. 10		28 —
16 h. 15		19 —
16 h. 20		18 —
16 h. 25		20 —

En transcrivant sur un papier quadrillé ces variations et en les opposant à celles de la première halte, on complètera aisément le genre de ciselures dont on pourrait enjoliver le tracé thermique du cycle de dynamogénie.

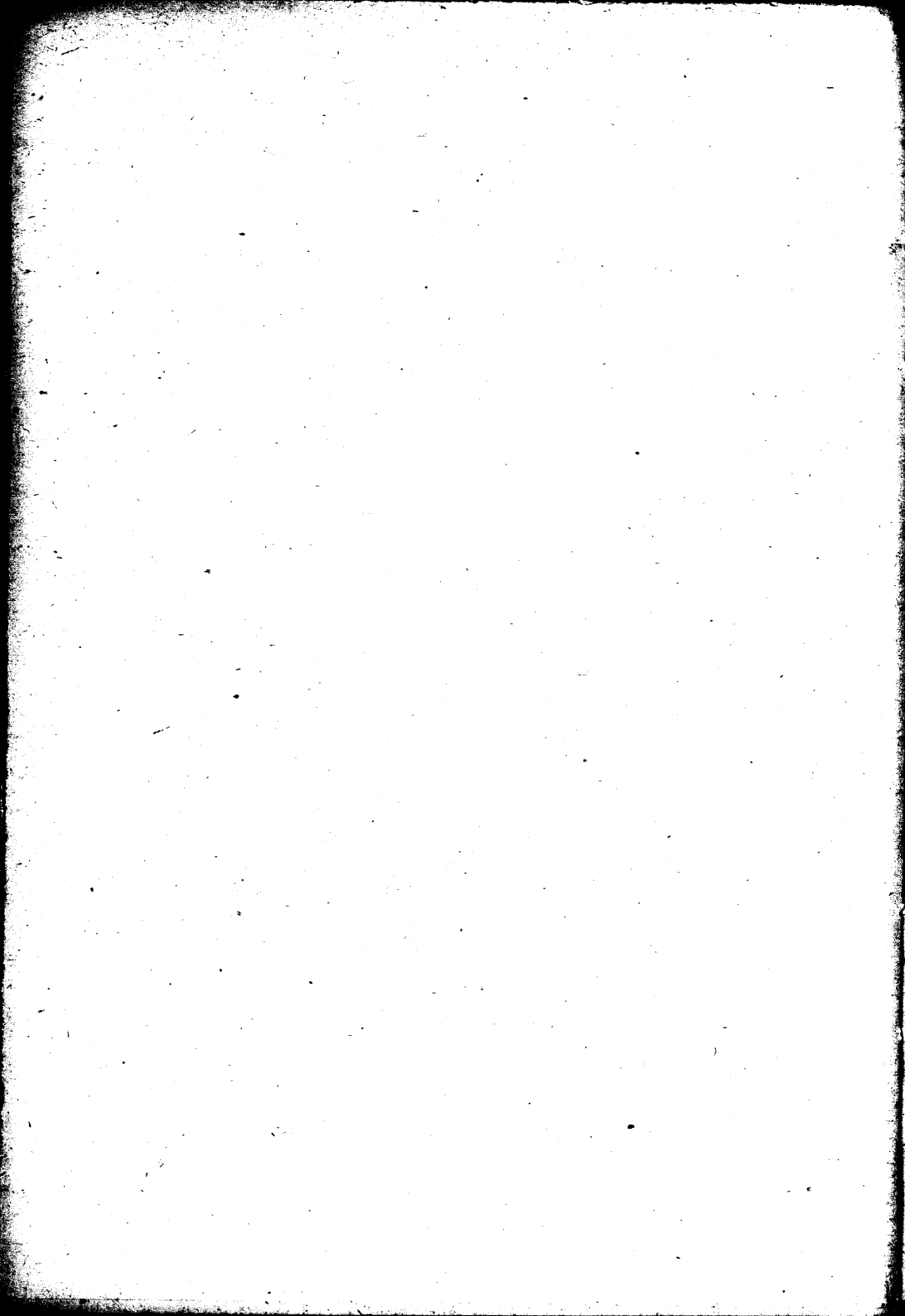
*Nombre de
respirations*



Chaque biotype ne peut trouver l'euphorie qu'au déroulement eurythmique de ses possibilités fonctionnelles. Mon âge et mes défaillances organiques rendent l'expérimentation plus compliquée, le rythme qui me convient étant plus difficile à déterminer. Mais, la place occupée dans la hiérarchie des rendements au travail importe peu... il fallait seulement opposer dans ce chapitre les dérhythmies habituelles du citadin à l'équilibre campagnard. La liberté respiratoire représente la nécessité vitale la plus impérieuse; elle s'obtient par un agencement des dispositions horaires en rapports exacts avec le besoin de la per-

sonne. La signature respiratoire, dans notre expérience, était donc utile à enregistrer; elle complète le schéma fruste que donne la température du cycle de dynamogénie. Si l'on me permet de reprendre ma comparaison, le petit cycle respiratoire, à la fin du défrichage, achève la phrase du pinson... il annonce que la rythmisation de chaque fonction s'est maintenue en harmonie avec le tout, que le reste de mes aptitudes de terrien s'est écoulé normalement. La terminaison du cycle de dynamogénie, à cette seule condition, me laisse sur le seuil recherché, celui d'où se détacheront des phases euphorisantes de dédynamogénie.

Je replie la chaise-longue et je traîne derrière moi la lourde pioche; je traverse le jardin et m'enferme dans mon bureau. Adapté peu à peu depuis quatre ans à ce genre de vie, je puis prévoir que le climat d'un autre travail, le travail intellectuel, est constitué!



CHAPITRE VI

L'INVERSION DE L'ENTHOUSIASME

Nous sommes à un âge de bureaucratie et de technique. Dans le plan général de mes recherches, au lieu de m'accrocher au paysan, je devrais maintenant me pencher sur la vie des employés et des ouvriers et examiner comment se déroule le rythme humain dans les conditions modernes de l'existence. J'ai déjà commencé, dans des notes éparses, à exercer le pointillisme psycho-physiologique chez les chauffeurs de la marine marchande, chez les électriciens de la ville et chez les boulangers de village. J'étendais mon regard sur les artisans de Saint-Sauveur-d'Aunis, quand j'ai dû quitter ce gros bourg. A Noisy-le-Grand, privé de sujets d'expérience, je me suis rabattu sur moi-même. Mais alors d'un groupe social uniformisé par un ordre, j'étais contraint de passer aux caractères uniques d'un seul personnage. Je m'en suis consolé car ainsi je gagnais en compréhension ce que je perdais en extension. Nous sommes ainsi embarqués à la recherche du passage de la dynamogénie à la dédynamogénie.

Au village, le natif est harmonisé avec sa parcelle de terre natale; la liberté s'accorde sans heurts violents avec la discipline communautaire; le devoir s'identifie avec l'instinct de conservation du biotype terrien. Les cycles de dynamogénie et de dédynamogénie se détachent comme des fruits mûrs de l'ensemble des conditions locales. Depuis trois générations ma lignée familiale s'est arrachée de la glèbe et moi-même, dès le plus jeune âge, j'ai contrecarré les dépôts âtaviques. Ainsi, nous sommes appelés à décéder des complications absentes dans le rythme humain, tel qu'il fut décrit dans *Un Village de France*.

Le pointillisme psychologique ne peut se faire aussi facilement que le pointillisme physiologique. Si nous voulions suivre la courbe des sentiments en rapport avec les moindres inflexions du cycle primaire (dynamogénie) et du cycle secondaire (dédynamogénie), nous serions arrêtés par de graves difficultés d'élocution. Dans mon journal intime, je puis utiliser des signes personnels; mais, dans un exposé didactique, le pointillisme des sentiments est inexprimable.

Voilà pourquoi, je limiterai mes recherches à un ensemble affectif vulgairement reconnu sous le nom : d'enthousiasme : ce mot rassemble

le sentiment avec ce qu'il détermine de puissance entraînante pour l'action.

Le front têtue, le coffre carré, les mains maflues du paysan, installés dans une propriété expliquent suffisamment l'ardeur psychophysologique qui soulève l'action, la soutient, la développe. Malgré mes défaillances et mes trahisons, je pourrai encore suggérer l'espèce d'enthousiasme qui déclenche, soulève et termine mon travail de défrichage. Mais ensuite, il faudra aborder un problème plus délicat : celui du passage de l'action musculaire à la pensée. Mon expérience de l'hiver 1944 devait me permettre de restreindre mes besoins de jardinier et d'élargir mes dispositions à la réflexion. Si vous ne faites aucune objection à l'enthousiasme du défricheur, je pressens une réticence à l'enthousiasme au cours du cycle de dédynamogénie. La lecture du *Village de France* vous rend en effet cette nouvelle espèce d'enthousiasme incompréhensible. Nous serons amené en effet ou bien à admettre que le paysan a raison d'arrêter toute émergence d'enthousiasme avec la cessation du travail ou bien de reconnaître que certaines personnes opèrent, quand les circonstances le permettent, une inversion de l'enthousiasme qui leur ouvre un monde nouveau.

*
*
*

En remettant sur la scène, mes anciens sujets : la fermière Vriгнаud et ma fille Marie-José, je vous aiderai à classer la nuance des mobiles qui me poussent à agir.

Dans le déploiement de nos activités respectives, Marie-José seule présente l'enthousiasme à l'état pur, ferment de vie, sève qui monte, aspiration à se mouvoir qui se rassasie avec plénitude de joie. L'enthousiasme dans ce cas, pourrait être défini le faisceau psychologique qui anime le cycle de dynamogénie. Hier par exemple Marie-José a refusé d'accompagner sa mère au village. Une idée-force a envahi le champ de sa conscience. Accaparée dans son cercle, ma fille ne m'importune pas et j'en profite pour travailler dans mon bureau. Marie-José s'est mis en tête de nettoyer le garage où j'enferme les oies. Pendant deux heures avec sa fougue habituelle elle a dû verser des seaux d'eau et balayer à force de bras. Cette occupation la captive et elle pense l'avoir impeccablement terminée. Quand sa mère revient du village, Marie-José savoure son triomphe mais une semonce maternelle m'avertit d'une erreur : c'est le seau de la chèvre qui a servi à ce magnifique exploit et la pauvre bête n'a pu étancher sa soif ! La pureté de l'enthousiasme de Marie-José se trouve inévitablement gâtée par des fautes graves contre l'ordre. Cela n'arrive jamais à Mme Vriгнаud : enracinée dans la province par toute sa lignée familiale et saisie depuis l'enfance dans les mailles serrées de la tradition, elle est étroitement articulée à l'ambiance ; l'héroïne du *Village de France* harmonise les objets au profit de la production et du rendement ; imbue des principes d'ordre et de propreté nulle faute n'est commise dans l'exécution des multiples travaux qui assurent le bon fonctionnement de la ferme. Je me classe entre Mme Vriгнаud et Marie-José

mais il importe de préciser les caractères les plus saillants qui me séparent de ces deux personnages.

Au début de mon installation à la campagne, je me laissais griser comme Marie-José par les sensationnels triomphes des pionniers. Mais peu à peu cette forme d'enthousiasme s'est atténuée, sans disparaître complètement. Mes antécédents laissent autant de queues dans la venue du présent que ceux de Mme Vrignaud : je ne suis ni enraciné dans la région, ni enlacé à la communauté villageoise et j'ai accumulé, dans chaque période de ma vie antérieure, des dépôts qui cherchent à fructifier. Si je ne puise pas aux mêmes sources que la fermière, comme le sien, mon enthousiasme a perdu le bel élan neuf de Marie-José. Ainsi je ne possède ni la maîtrise de l'une, ni la fougue de l'autre. Mais des nuances dégradées de ces mêmes sentiments ont présidé à mon œuvre de défrichage. Mon enthousiasme a grandement contribué à dérouler des lignes fonctionnelles, à étendre l'aire thermique, telle qu'on la voit couverte de hachures (figure I). Je jouis de ce triomphe dans la dernière halte de mon cycle de dynamogénie sans avoir encouru un blâme comme Marie-José.

L'enthousiasme se modifie à chaque moment de la durée; le pouvoir régulateur des sentiments réalise par d'incessantes variations l'ajustage de l'effort à l'accomplissement du travail. Les inflexions de l'existence s'expliquent par la sensibilité exquise de l'organisme à nuancer les sentiments, à dérouler une courbe d'enthousiasme. Les sentiments ont une gamme différente chez Marie-José, chez Mme Vrignaud et chez moi. Marie-José a confiance en ses parents; elle les observe avec acuité et les imite avec application. D'autre part elle est douée d'un facile contentement : sa visée étant choisie, elle se donne à sa tâche avec une joie sans mélange. Mme Vrignaud possède par hérédité et éducation un sens affiné du devoir et une passion vouée à l'entretien de la terre : elle surmonte des obstacles, vainc ses propres défaillances et à aucun moment ne se départit du but qu'il convient d'atteindre pour maintenir l'ordre dans sa ferme. Je me sens dans un climat différent : apprenti cultivateur, j'entretiens juste une pointe d'amour-propre pour m'exciter à produire une abondante récolte de pommes de terre... et faire la nique à mes voisins, si prompts à me déprécier. Je demeure expérimentateur, surveillant et dirigeant l'épanouissement de mon biotype. De l'élan primesautier de Marie-José et de la ferveur passionnée de Mme Vrignaud, il ne reste qu'analogies lointaines. Le jardinage, pour moi, remplace, étant données les circonstances de guerre, les promenades de Jean-Jacques Rousseau ou de Taine, préparant une dédynamogénie propre à d'autres émergences de vie.

Dans les trois exemples choisis, la réceptivité affective, avec ses amorces motrices forme, à la venue de chaque présent, la principale cheville de l'inflexion psycho-physiologique. Le cycle de dynamogénie ne saurait apparaître sans amorçage affectif, comme son extinction est marqué par un désamorçage de même nature. Sans avoir directement mesuré les forces musculaires et psychiques, je puis soutenir que la courbe de l'enthousiasme sous-tend les courbes thermique, circulatoire et respiratoire décrites et figurées dans les chapitres précédents.

**

La contemplation et la pensée sont arrêtées pendant le cycle de dynamogénie : même Marie-José dont une impeccable logique au repos s'exerce sur une récolte de perceptions très abondante, se donne à l'action sans contempler ni ruminer des idées. Le cycle de dynamogénie est un débridement automatique de plans et de circuits montés d'avance : il n'est plus temps de mettre au point des représentations, il faut que les fonctions de relation réfère mécaniquement à des schémas fixés de longue date dans notre mémoire. Le propre de l'enthousiasme est justement de mettre en mouvement l'ensemble des mécanismes fixés qui assurent le triomphe. Sans la constante vision de celui-là ni V., ni M.-J., ni moi nous ne nous laisserions entraîner par l'enthousiasme, qui perdrait son aiguillon. L'hérédité et l'éducation, le tempérament et le caractère interviennent à chaque moment de la durée, dans la manière dont les tranches de vie se poussent les unes les autres.

V. et M.-J. ont sur moi un immense avantage; toutes deux sont étroitement articulées aux choses de la campagne et les sentiments remplissent leur principal rôle biologique de propulseur de l'action. J'ai été contaminé en ville et à l'école par des sentiments qui bouillonnent à vide... ils ne conduisent à aucun déploiement musculaire. Citadins et professeurs ont trahi la nature en détachant les sentiments de l'action musculaire. La verbomanie et la sentimentalité sont des venins citadins, au même titre que les vins frelatés, la viande frigorifiée ou le sucre artificiel. Depuis un siècle les librairies se sont autant multipliés que les raffineries et les débits de boissons et elles débitent des romans à gros tirage remplis d'élucubrations sentimentales. Que d'adolescents se laissent bercer par la verbomanie citadine au lieu d'apprendre à nouer, comme dans la cour d'une ferme, chaque sentiment à un élan efficient de l'activité.

Mijoter dans une rêverie stérile est un vice mais contempler et rêver peuvent être œuvres saintes quand elles édifient des projets grandioses. Le penchant à la rêverie conduit aussi quelquefois aux plus brillantes créations de la science et de l'art. Plus simplement, de longues méditations permettent de dresser des hypothèses expérimentales. Cette dernière éventualité correspond à la situation recherchée au cours de l'hiver 1944.

En quittant Saint-Sauveur et en m'installant à Noisy-le-Grand, je désirais me libérer de l'emprise paysanne et parvenir à mieux rééquilibrer ma personnalité. Je voulais me servir de ma passion de l'expérimentation pour meubler ma dédynamogénie d'émergence de vie inconnues des villageois. Une fois que mes impulsions motrices sont assouvies, je passe du jardin au bureau et je me laisse glisser sur la pente où mes antécédents de biologiste m'attirent si fortement. Je cesse mon parallèle avec V. et M.-J. qui ne nous donnerait plus aucun éclaircissement. Le passage de la dynamogénie à la dédynamogénie nous conduirait à la couture et aux jeux enfantins qui ne nous intéressent pas ici. En pénétrant dans le monde des constructions abstraites pour meubler ma dédynamogénie, je perds entièrement contact avec mes partenaires.

**

Entre la couture de V. et mes travaux d'écriture, il y'a un fossé infranchissable. Dans la couture, une schématisation tactilo-motrice s'insinue entre la sensibilité et l'entendement. Dans l'écriture, une réflexion constamment tendue imprègne ma durée. Je suis appelé à me révéler par ce que j'ai d'unique tandis que V. reste encerclé dans des usages automatiques. On ne dira pas l'enthousiasme d'une couturière mais on dira l'enthousiasme d'un apôtre. Chez l'écrivain l'automatisme de l'écriture n'est qu'un vecteur de pensées. Et par conséquent je suis en droit de décrire l'inversion de l'enthousiasme qui ne stimule plus seulement des débridements moteurs mais qui surtout réchauffe des idées longtemps couvées se traduisant sur le papier par des signes symboliques. Dans la première partie de ce chapitre je me donnais corps et âme au défrichement de ma terre comme V. et M.-J. à leurs besognes dans la cour de la ferme. Dans la deuxième partie de ce chapitre, enfermé dans mon bureau, une barrière infranchissable me sépare de mes deux témoins. Au cours de la dynamogénie, s'ouvre pour moi la porte d'un monde nouveau, entièrement voilé pendant le cycle de dynamogénie. A la fin de ce cycle déjà les oscillations de l'enthousiasme moteur sont significatives; après chaque halte l'enthousiasme s'abaisse et résiste moins à l'épreuve du travail. Si l'on pouvait inscrire la valeur des sentiments qui s'installent dans la durée, j'obtiendrais des courbes analogues à celles du débit respiratoire.

Reportez-vous aux rythmes du défrichage : la température après avoir soulevé un dôme impressionnant, s'effondre brusquement; le débit de l'urine n'a cessé de se rétrécir. La respiration subit un retard croissant à se relever au haltes successives. Que se passe-t-il au point de vue psychologique durant la dernière halte? J'éprouve une sorte de béatitude, à la suite du triomphe, sur le seuil du cycle de dynamogénie.

Le terme de béatitude me sert à indiquer un point mort dans l'inflexion de vie : j'ai disposé la durée de manière à mûrir l'enthousiasme au jardinage; j'ai assisté à sa dégradation progressive et maintenant cet enthousiasme est mort. Je baigne dans une joie désintéressée et pure. Dans de courts instants, la seule dégustation de la détente me remplit d'aise. Aucun désir ne pointe dans cet état d'inhibition. Cette phase, si courte soit-elle est capitale : à la suite d'essais et d'erreur, en m'ingéniant à des ajustements de plus en plus précis durant quatre années d'adaptation au village, j'atteins facilement cet état particulier, ce point mort, où l'assouvissement des besoins dynamogéniques est terminé et où les représentations mentales ne sont pas encore mises en mouvement. Je ne puis éviter, à mon âge, certains jours quelques défaillances; c'est précisément cette phase de béatitude, de joie pure, sans l'ombre d'un malaise, d'un agacement, d'une rumination mentale qui m'indique le mieux que l'expérience est réussie et que les déroulements suivants de mon existence ne rencontreront pas de graves achoppements. Ainsi nous en sommes arrivés au triomphe du défrichage et à l'extinction de l'enthousiasme : j'ai réussi à utiliser mon

énergie motrice dans un court espace de temps, sans être gêné par une entrave organique.

Ici, je me heurte à la principale difficulté de mon sujet. Vais-je, impassible terrien, laisser le cycle de dynamogénie s'invertir en cycle de dédynamogénie ou vais-je profiter de la détente pour y insérer des rêves? La contemplation poétique de la nature, dans ce renouveau printanier, mériterait que je m'attarde sur ma chaise-longue. On m'apprend aussi qu'au cours de la béatitude, des envolées mystiques conduisent des saints auprès de Dieu... L'ouvrier, après la débauche, ne reste pas obnubilé comme le paysan : j'en connais qui s'intéressent à l'histoire et creusent des problèmes captivants. Ne nous égarons pas dans la diversité des goûts et des inclinations. Rappelons seulement que nos antécédents pèsent sur chacun de nos présents vécus; nous sommes enveloppés dans un cercle d'habitudes. J'ai choisi des conditions expérimentales auxquelles nous devons nous tenir : en abandonnant Chang-Hai je me suis dégagé des convenances sociales et mondaines qui compliquent les rythmes humains; en passant de Saint-Sauveur-d'Aunis à Noisy-le-Grand, j'ai décidé de réduire mes occupations paysannes et de renouer ma ligne intellectuelle. En choisissant parmi mes habitudes, celles qui me séduisent le plus, j'ai sans doute préparé la venue de quelque émergence sur la pente dédynamogénique où je suis engagé.

*
**

Dans l'expérience que je déroule devant vous, des antécédents et des dispositions récentes me séparent du paysan. Au village le cycle de dédynamogénie est vide : les idées et les sentiments sont accrochés aux circuits d'activité de la ferme; les idées et les sentiments se dissolvent avec le relâchement musculaire. Pour les hommes qui ont contracté l'habitude de revenir sur les faits, de les raconter, les critiquer et d'imaginer d'autres schémas, l'épuisement moteur, les phases successives du cycle de dédynamogénie ouvrent des possibilités nouvelles. Les décors de la représentation mentale, submergés par la fièvre motrice, se découvrent et s'étalent de mieux en mieux sur la pente où je suis amené. Je ne suis pas de ceux qui s'exercent à prolonger la béatitude, la durée par les teintes qu'elle prend m'incitera bientôt à une détermination. Délesté de l'énergie psycho-motrice que je tiens de mon biotype de terrien, libre de disposer du présent, je vais être porté par ma formation intellectuelle et mes préoccupations récentes vers un nouvel horizon.

On parle couramment de la passion de la terre qui est le principal moteur du cycle de dynamogénie du paysan : l'euphorie de la détente s'y accomode du vide intellectuel.

La tenace poursuite à rechercher la vérité est aussi une passion; mais elle fleurit durant le cycle de dédynamogénie. J'ai décrit un enthousiasme surgissant avec la maturation du besoin moteur; je suis bien obligé maintenant d'évoquer un enthousiasme d'une autre nature qui dérive de la maturation de l'état dédynamogénique. En fait dans

l'expérience que je vous décris, après vingt minutes de béatitude, brusquement une inversion de l'enthousiasme se produit.

En étudiant, dans le chapitre précédent, la respiration, j'ai opposé à l'enthousiasme éteint après le triomphe du défrichage, un état de béatitude qui dure de 16 h. à 16 h. 22. A la vingt-deuxième minute, la tonalité sentimentale qui a varié de minute en minute s'aiguille dans une autre direction. Je me laissais pénétrer par l'odeur de la prairie renaissante et par le chant des oiseaux... j'ai réagi brusquement : je me lève, je plie ma chaise-longue, je ramasse ma pioche, je retourne à la maison et je m'enferme dans mon bureau. Je saisis mon souffle apaisé avec joie : me voici enfin plongé dans le milieu qui me séduit ; mon passé d'intellectuel remonte à la surface de la conscience. Je suis bel et bien saisi par un enthousiasme mais par un enthousiasme qui mériterait un autre nom que l'enthousiasme du défrichage.

De 16 h. 30 à 19 h., je reprends l'attitude de l'écolier et sans désespérer je griffonne sur des feuilles de papier. Nous savons déjà que l'extinction du cycle de dynamogénie se marque par une baisse thermique et que l'activation du déblaiement nutritif est indiquée par l'accélération du débit urinaire de minute en minute. Mais il se passe autre chose dans cette phase : l'assouvissement d'une passion bizarre !

Je ne vous ennuierez ni avec des dissertations de neurologue sur la localisation cérébrale du hiéroglyphe verbal et du mécanisme graphique ni avec des considérations psychologiques sur les symboles et sur le code de signalisation optique. Je m'installe au bureau et j'écris comme le bébé à un an se met à marcher. Je tiens à retenir le fait essentiel : j'assouvis le besoin étrange d'exprimer des idées qu'une longue méditation ont mûries. Je suis à pied d'œuvre ; les matériaux sont prêts... je suis embrasé par le désir d'exprimer des pensées élaborées de longue date et sélectionnées dans les journées précédentes.

L'organisation du biotype terrien, la rampe des traditions, communiquent une physionomie uniforme à chaque tranche de vie que débite le cycle de dynamogénie au village. Maintenant, dans mon bureau, je suis unique de mon espèce. Ma bibliothèque ne ressemble pas à celle de mes voisins : personne n'a lu exactement les mêmes livres que moi et surtout n'a retenu les mêmes passages de ces livres. Rares sont les habitants de Noisy, libérés des emprises sociales. Ma chance a été, la pléthore médicale ; mes confrères m'ont supplié de ne pas leur faire concurrence ; j'ai saisi l'occasion de me retirer de la carrière professionnelle et de m'installer dans une tour d'ivoire : grâce à cette circonstance exceptionnelle je jouis du loisir de confronter mon expérience personnelle aux documents entassés autour de moi dans ma bibliothèque. Ce fait est la condition essentielle de l'expérience de l'hiver 1944 car si je n'avais pas abandonné ma chaire de Chang-Hai ou le village où j'exerçais la médecine par ordre préfectoral, je n'aurais pu accorder une aussi longue durée à mes réflexions personnelles. L'aiguillage continu de mes pensées dans le même sens pendant quatre ans et plus spécialement dans ces derniers mois a permis de disposer des matériaux utilisables en ce moment où je suis embrasé par le désir de communiquer ma pensée à d'autres hommes. J'ai choisi ma ligne intellectuelle plutôt que ma ligne morale, en raison de la facilité d'un

accord avec des gens cultivés (les jugements moraux sont plus discutables que les raisonnements intellectuels).

Sans doute, je ne puis assimiler des gouttes d'urine et des degrés de température, ni même des sensations kinesthésiques qui varient de minute en minute pendant le défrichage de mon jardin, aux mouvements d'idées animant l'écriture et la rédaction d'une page de ce livre. Et pourtant un cycle mental va se dérouler de 16 h. 30 à 19 h. : il se superposera aux courbes thermiques et urinaires qui s'installent à chaque progrès de la détente musculaire. Le tremplin dressé à l'avancée de la pente dédynamogénique favorisera ou non l'aisance du raccordement des idées à l'écriture. Les conditions et le but expérimentaux sont identiques : un présent à remplir, la marge de mes possibilités, une satisfaction à obtenir. Au village la dédynamogénie est sacrifiée à la dynamogénie : son seul rôle est de retendre les ressorts de l'activité musculaire. Les représentations mentales, pour appartenir à un autre monde que la dynamogénie, n'entraîne pas moins une gamme de sentiments qui règlent l'élan, l'expansion et le triomphe (la rédaction d'une page lisible et par surcroît originale). L'opportunité des discours est discutable : trop de plumitifs encombrant nos sociétés modernes. Les élucubrations de la pensée, ont une signification lorsqu'elles tendent à corriger les rythmes humains desaxés ou à décrire une technique améliorant la condition des hommes. Les seuls livres justifiés sont ceux écrits en fin de carrière pour éclairer les successeurs sur les défaillances d'un métier longtemps pratiqué. Mu par l'idéal du vrai et du beau, j'ai été déçu en exerçant la médecine ou en lisant des livres d'ethnographie ou de sociologie; la méconnaissance de la rythmologie soulève en moi un sentiment de révolte et un besoin incoercible de proclamer ma foi, de réformer la conduite médicale, d'amener une compréhension biologique dans les études des sociologues et des ethnographes.

Le paysan nous présente le rythme élémentaire de l'homme : s'appuyant sur une tradition, la chaleur de son enthousiasme, assure les déroulements dynamogéniques des périodes successives de la vie. A d'autres, à une élite entraînée à bousculer les cadres traditionnels désuets. L'intelligence et le courage fleurissent aussi dans les méditations du repos et en fin de carrière...

Au lieu de me laisser encercler par la communauté villageoise, j'ai éprouvé le besoin de me désarticuler des us et coutumes. Fervent admirateur de Claude Bernard et de mes maîtres Charles Richet et Eugène Gley, j'ai acquis la notion qu'il convenait de dépasser ces illustres savants en unissant la psychologie à la physiologie. Partant de chaque biotype, il convient de décrire les inflexions de vie qui en dérivent; le médecin ensuite doit savoir arrêter les dérythmies dès qu'elles s'annoncent. Ma biographie seule pourrait éclairer comment j'en arrive à cette proposition. Retenons, pour lors que ma passion de la recherche est aiguillé dans ce sens.

Je suis entraîné par une fougue spéciale à reconstruire l'état des choses. Au cours de l'hiver 1944, j'avais si bien repris le pli de ma nature, qu'en arrivant dans mon bureau, un enthousiasme, sans aucun rapport avec le rendement musculaire, me soulève et me ramène au point précis où j'avais laissé la veille l'exposé de ma pensée.

Le terrien, en ville, souffre des ruines de son cycle de dynamogénie qui ne peut plus prendre son complet développement. A Saint-Sauveur-d'Aunis, inversement, je souffrais de délaisser mes préoccupations intellectuelles. Mon expérience de l'hiver 1944, à Noisy-le-Grand, consiste précisément, en oscillant de mon jardin à mon bureau, de ressaisir des fils de pensées.

Il convient d'insister — tel est mon but dans ce chapitre — sur l'insertion d'un élan et d'une expansion à écrire, analogue à l'accroissement excrétoire décrit plus haut. J'ai consacré le chapitre IV aux fonctions de nutrition et j'ai montré l'accélération diurétique dans la phase de repos, après le défrichage, ce qui signifie que la première pente dédynamogénique est un tremplin pour la diurèse. Il n'y a aucune inconvenance à comparer le débit d'urine à la rédaction d'une page de ce livre. L'appel de la nature est moins trompeur que mes jugements. La nature s'entend mieux que moi à dérouler les cycles fonctionnels. D'ailleurs, il s'agit pour le moment de transposer des phrases toutes prêtes, comme Mme Vrignaud tricotte, après avoir débarrassé l'étable du fumier. Une fois que vous avez compris et admis l'inversion de l'enthousiasme en passant du lieu d'embauche à la bibliothèque, ma tâche devient facile.

Je cherche dans ce livre à remplir le présent, en suivant l'incitation du besoin. Je suis amené à insister sur un enthousiasme à rédiger, réservant l'imagination créatrice à plus tard. Encore faut-il reconnaître, dès maintenant, qu'à chaque moment de la pente dédynamogénique, de 16 h. 30 à 19 h., pour réussir mon expérience, je dois boucler un élan et une satisfaction. L'homme cupide y parvient en réussissant une affaire financière, l'arriviste en obtenant un avancement, la femme vaniteuse en exerçant son petit effet dans un cercle de camarades ou de rencontre. En ce moment, je me contente de présenter au public le fruit mûr de réflexions, faites en un autre temps et aujourd'hui par une heureuse conjoncture d'événements, je réussis à exprimer exactement ce que depuis longtemps j'essayais d'exposer, sans y réussir. J'ai donc obtenu, dans cette phase de ma journée, l'indiscutable satisfaction de dérouler un cycle mental presque aussi bien réussi que mes cycles nutritifs dont l'une des terminaisons excrétoires meuble également la pente dédynamogénique. L'élan s'est donc terminé par un triomphe, à la suite d'un déroulement bizarre que vous comprendrez mieux dans le chapitre suivant. Aux moments successifs de la pente de dédynamogénie, comme au cours du défrichage, ce déroulement fonctionnel spécial harmonise besoin et satisfaction par une juste rythmisation. En passant du jardin au bureau, l'enthousiasme en changeant de polarisation, m'a conduit à une nouvelle espèce de satisfaction. Aussi, il ne me reste pas cet arrière-goût d'amertume, ces fermentations de remords qui accompagnent les cycles manqués de tant de citadins, ou d'ouvriers mal enclavés dans un métier.

L'enthousiasme se dégrade, d'une pause à l'autre, au décours du défrichage; l'enthousiasme à rédiger une page de ce livre s'épuise de la même manière. Qui n'a remarqué combien les mots « fatigue » et « ennui » sont insuffisants et laissent de côté une infinité de sentiments capables d'altérer l'enthousiasme au travail? Dans les mécanismes plus fins de la pensée, les causes d'achoppement sont plus variées

encore. La scrupuleuse critique nous montre constamment quelque imperfections à nos constructions mentales et les esprits les plus honnêtes renoncent à la responsabilité d'écrire. Aveuglé par l'enthousiasme, j'ai pu dans l'expérience du 20 et du 21 février éviter la redoutable censure de l'esprit critique. Mon optimisme (c'est un trait de caractère) se satisfait sans doute d'une certaine approximation de justesse; en tout cas, nous devons noter que l'extinction de l'enthousiasme à rédiger m'a laissé euphorique.

CHAPITRE VII

DE LA DÉDYNAMOGÉNIE A LA REDYNAMOGÉNIE

A 19 h. dans notre expérience de l'hiver 1944 un ressaut de dynamogénie se produit. Je scie du bois, de 19 à 20 h. mais ensuite une longue période s'ouvre où la dominante dédynamogénique occupe la scène de la vie. Cette période est fertile en émergences mentales; plus nous nous y engagerons, plus nous nous éloignerons des manifestations villageoises. Cela s'explique aisément : l'hyperdynamogénie du paysan laisse à sa suite une inhibition totale portant à la fois sur le système neuro-musculaire et sur les mécanismes plus fins des fonctions encéphaliques. Ainsi les cultivateurs adonnés avec passion à des déroulements psycho-moteurs qui amènent des triomphes incontestables, se détournent des constructions abstraites privées de sanctions pratiques immédiates. Le long de la pente de dédynamogénie, quelques allusions au rural seront encore possibles; mais ensuite nous commencerons à pénétrer sur une terre inconnue; je n'ai pu y poser aucun jalon dans mon petit livre sur Saint-Sauveur-d'Aunis.

Dans un ouvrage didactique un auteur est obligé d'user des mots courants. Aussi je me suis décidé à diviser ce chapitre à l'aide de deux mots dont la signification biologique est faible :

- 1° La veillée;
- 2° Le sommeil.

1° La veillée.

A la suite du cycle primaire (dynamogénie), un cycle secondaire s'ouvre : la détente, l'inhibition du système musculaire en forment les seules nécessités biologiques. Le paysan sagement s'en tient à l'appel de ses muscles repus; il s'attarde peu à la lecture, cette dangereuse innovation moderne. Le journal est replié dès que le cours d'achat des produits agricoles a été lu. La bibliothèque communale ne contient que des romans-feuilletons de bas étage. Les conversations de la veillée l'hiver réunit de misérables commérages. L'art de conter, s'il existait

jadis, se perd. Selma Lagerlöf n'est pas une paysanne; étant enfant malade, observatrice et réceptive, elle s'isola et rêva. Suivant une règle générale, c'est en restreignant le champ des automatismes dynamogéniques, qu'un tel génie a pu se creuser peu à peu une voie. Je laisse au folkloriste le soin de dénicher dans nos provinces les reflets de cet art enchanteur.

Nous parlons, nous lisons par automatisme. Marie-José a su lire après trois semaines d'absence de l'école : il a suffi qu'elle quitte sa classe pour que les signes enregistrés s'organisent et mûrissent. Un beau jour, elle a su lire comme elle a su marcher : elle s'est coulée dans des mécanismes, héréditaires. La vue et l'audition des symboles sans doute ont été nécessaires tandis que la marche s'est déclanchée du dedans sans la moindre intervention extérieure; les synergies de la marche sont plus anciennement fixées que les synergies de la lecture, les premiers ont une nécessité vitale que les seconds ne possèdent pas. Dans le rythme élémentaire de l'homme, les sentiments conduisent au rendement musculaire et le paysan est resté réfractaire aux élucubrations artificielles de la pensée. Après le triomphe psycho-moteur, le sommeil clot tous les horizons. La lecture comme le confort et le luxe sont des superfluités citadines. Pendant le cycle de dédynamogénie, plus l'inhibition est totale, mieux les ressorts de l'activité se retendent pour de nouveaux exploits. A aucun moment de son existence le paysan né se laisse séduire : ni curiosité de pensées, ni finesses artistiques! La lecture que nous retenons spécialement ici, ne soulève pas cette joie passive qui convient si bien à l'état dédynamogénique.

A 58 ans, je peux encore utiliser, dans le présent, les queues qui viennent s'y prolonger. Par des ajustements soigneux entre mes disponibilités fonctionnelles et les tâches à accomplir, j'ai visé juste en ce jour du 20 février 1944. Mes muscles sont apaisés et ils recherchent la résolution : le paisible sommeil me conviendrait bien si je n'avais des habitudes mentales, sans rapport direct avec les poussées de vie. La température s'abaisse et il y a peu de chances pour qu'un motif important ranime motilité et thermogénèse. La diurèse s'abaisse aussi : elle se relèverait plus facilement, et corrigerait mieux mes défaillances circulatoires, si je m'allongeais au lit. Je le sais par expérience, mais je suis insatisfait de ma journée si je n'empoigne un livre après avoir saisi la bêche et le porte-plume... Il n'y a plus trace en moi d'enthousiasme pour des actions psycho-motrices, bêcher ou écrire; la dédynamogénie s'accuse de minute en minute et ouvre des horizons de plus en plus limités aux émergences de la pensée personnelle. Je retourne dans mon bureau mais je n'adopte plus la position de l'écrivain; je m'assieds cette fois dans un fauteuil américain; mon dos est solidement maintenu sur le dossier et mes bras reposent sur les accoudoirs. L'attitude est déjà une invite à la lecture. Entre mes mains se trouve mon livre de chevet : *Le Journal intime de Maine de Biran*. Ce philosophe est un ancien compagnon qui m'a suivi dans quatre continents et qui ce soir est revenu presque de lui-même se placer sous mes yeux. Quel meilleur stimulant pour enrayer la fatidique inhibition qui me guette.

Je me suis arrêté d'écrire à 19 h. parce que les idées avaient cessé de s'enchaîner. N'ayant plus aucune représentation mentale concernant

mon sujet, nulle phrase ne chantant en moi, ma main n'avait plus rien à transcrire. Le sciage et le dîner n'ont pas libéré de l'inconscient une idée nouvelle. La détente a gagné le champ de la pensée autant que la musculature. L'agréable se dégage d'une certaine passivité. Si le volume du *Journal* s'est placé devant moi c'est que j'attends de sa lecture un climat qui prépare dans l'avenir une suite à mon envolée de ce jour. L'intérêt que je porte aux pages lues tient à l'orientation que je désire maintenir au cours de mes pensées. Je cherche en effet à dépasser Maine de Biran qui a laissé des notes décousues sur sa vie journalière; il n'a pas franchi, même dans ses écrits les plus soignés, cette notion que dans l'effort la pensée et l'érection d'un acte se confondent tandis que, après avoir élargi l'effort en cycle de dynamogénie, j'essaie en ce moment de m'expliquer comment se meuble le cycle de dédydnamogénie.

N'oublions pas que j'ai accompli le 20 février 1944, un travail de terrassier... De 21 à 23 h., je me trouve, en raison de ce déploiement de force, au seuil de l'inhibition hypnotique. La lecture de Maine de Biran exerce le prodige de maintenir l'euphorie dans l'éveil. Je suis parvenu à meubler un stade avancé de la dédynamogénie, en allant à rebours du courant biologique. Le paysan est plus fidèle que moi à la vie. La résolution musculaire est plus complète au lit que dans un fauteuil, fût-il américain. D'ailleurs l'attention à lire maintient un haut tonus de la musculature. Les stimulations psychiques autant que l'attitude empêchent l'abaissement thermique et le relèvement du taux d'urine par minute. Regardez la courbe I, vous verrez que le débit urinaire débridé au début de la dédynamogénie est devenu singulièrement languissant : à 23 h., ce débit est de 0 cmc. 72, chiffre le plus bas de la journée! Une certaine torpeur circulatoire, parmi d'autres causes, empêche un nouvel essor diurétique. L'ensemble biologique de l'inflexion actuelle du rythme me pousse à interrompre la lecture du *Journal*, quelque attachante qu'elle soit encore.

2° Le sommeil.

Le sommeil ne représente pas une unité psycho-physiologique; il se divise en deux parties essentiellement distinctes; la fin du cycle de dédynamogénie et la phase de redynamogénie, l'amorce du cycle de dynamogénie. Sur un fond en apparence identique, une polarisation nouvelle des énergies psycho-organiques se forme. Il convient de suivre avec attention deux versants aussi distincts d'un état complexe désigné d'un seul mot : le sommeil. Par souci de clarté, bien qu'elles soient indissociables, les inflexions physiologiques et les inflexions psychologiques seront étudiées séparément. Mais il reste bien entendu que le rythmologue doit s'exercer à saisir la physionomie complète des tranches de vie qui se poussent au cours de la durée. Les deux faces de la vie, la physiologique et la psychologique, reposent constamment l'une sur l'autre. Il faut commencer par les manifestations physiologiques : elles donnent une base aux plus fines émergences de la vie.

a) **Physiologie.**

En 1932, dans mes articles du *Progrès médical* j'ai décrit la sémiologie du freinage des rythmes quotidiens, en même temps que la sémiologie du démarrage. Les citadins s'évertuent à gâcher leurs possibilités fonctionnelles au point que cette sémiologie est touffue et embrouillée. La question devient d'une simplicité claire et précise dans la communauté villageoise; le freinage, aussi bien que le démarrage, marquent le début et la fin du cycle de dynamogénie. En sens inverse du réveil, durant l'assoupissement, la respiration commence à s'abaisser, comme par réflexe conditionnel, avec l'allongement au lit. Suivent l'un après l'autre la diminution du pouls et la chute thermique. Je n'obtenais pas facilement le retournement régulier des inflexions du matin, le soir, pendant mon séjour à Chang-Hai, parce que je n'avais pas encore eu la révélation de l'importance biologique de l'articulation du biotype à son ambiance naturelle. A Saint-Sauveur-d'Aunis, j'ai habituellement obtenu, après m'être adapté au régime villageois, les mêmes chiffres au début du démarrage et à la fin du freinage. Cette similitude, il convient d'y insister, dépend de l'application que j'ai mise à régler mon emploi du temps sur mes possibilités fonctionnelles : partant du besoin, je devais, à chaque moment de la durée, parvenir à une satisfaction, sans la dépasser. Cette expérimentation est la plus délicate des expérimentations car nous sommes habitués à nous en laisser imposer par le dehors au lieu de nous fier aux incitations personnelles.

En passant de Saint-Sauveur-d'Aunis à Noisy-le-Grand, j'ai un peu dérangé le rythme humain élémentaire, en cherchant à épaissir mes lignes de pensée dans mon profil psycho-physiologique. Pas plus le freinage que le démarrage ne correspondent au stricte besoin de démarrer et de freiner le premier et le dernier des cycles de dynamogénie de la journée. Le soir, j'ai introduit sur des pentes dédynamogéniques des déroulements de rédaction et de lecture. C'est un luxe artificiel qui aurait pu entraver l'exacte correspondance des inflexions du réveil et de l'assoupissement. Dans l'expérience du 20 février, et plusieurs fois par semaine au cours de l'hiver 1944, j'ai disposé avec justesse de mes possibilités fonctionnelles, malgré quelques fioritures de pensée, et au bout de trente minutes je rattrapai d'abord le rythme respiratoire du réveil; suivaient à la suite l'un de l'autre l'allure de mon pouls et le niveau thermique du matin.

Dans la plupart des métiers que j'ai étudiés, quand le sujet est dans la voie de son biotype, deux cycles de dynamogénie, l'un le matin, l'autre le soir, assurent un bon freinage, une ou deux heures après le dîner. Dans mon expérience, comme on le verra, j'ai retranché le cycle de dynamogénie du matin et j'ai obtenu une réaction amplifiée à la toilette. D'autre part, mon travail de défrichage m'a laissé un reliquat de force que j'ai employé à scier du bois. Ce morcellement en trois segments de mes utilisations dynamogéniques (qui mériteraient de longues réflexions)... tel qu'il a été, a préparé le tremplin à bien verser dans le sommeil.

J'ai insisté sur le freinage des principales fonctions; il est une

pierre de touche d'une grande sensibilité; il nous livre simultanément la meilleure signature de la réussite expérimentale à l'état de veille et la plus sûre annonce d'un déroulement régulier des phases suivantes. Grâce à la réussite de cette épreuve, nous pouvons nous fier avec sécurité aux résultats des suites de l'expérience. La courbe I montre d'une manière irrécusable que le sommeil présente deux versants distincts, inscrits sous forme d'une chute et d'une ascension thermiques. L'attrait de la lecture m'a maintenu éveillé jusqu'à 23 heures: les tranches de vie qui se sont poussées les unes à la suite des autres ont mûri le besoin de dormir qui marque le triomphe de la dédynamogénie sur l'excitation intellectuelle. Spontanément, la température se relève au tournant de la dédynamogénie à la redynamogénie. A 4 heures le degré le plus bas, $36^{\circ}3$ est noté. A ce moment le métabolisme basal mériterait d'être recherché (en le notant pour chaque biotype en état d'euphorie on obtiendrait un tableau de valeur). Les cercles vicieux où je m'étais engagé à Chang-Hai ne permettaient jamais une aussi grande élasticité du rythme: coïncement au freinage, résistance au décours et brusque démarrage! Le pouls et la respiration ne suivaient pas avec docilité l'inflexion dédynamogénique si bien indiquée par la température.

L'examen du taux d'urine par minute n'est pas moins instructif que l'étude de la température. Le versant dédynamogénique du sommeil élève le taux d'urine de 0 cmc. 75 à 1 cmc. 50; l'amorce de redynamogénie ramène au réveil l'hydrurie à un centimètre cube. Durant l'hiver 1944 j'ai présenté avec régularité cette modalité du rythme. Bien entendu, les taux maxima ont varié; voici les chiffres extrêmes de janvier à avril: 0 cmc. 60 et 2 cmc. 35. Avec 0,60, j'avais eu à supporter un excès de rendement musculaire; avec 2,35 le plus souvent je décelais en relisant mon observation une erreur alimentaire. La marge de ces variations est restée mince et les écarts ont favorisé un balancement fonctionnel.

A Chang-Hai, la marge était plus large: de 0 cmc. 2 à 6 cmc.! D'ailleurs, l'irruption d'insomnie était fréquente; à peine couché, un cycle anormal de diurèse se déclenchait aussitôt; le freinage était empêché pendant la durée de l'expansion diurétique; le taux d'urine en revenant au taux initial paraissait donner le signal de l'endormement.

Le principal rôle du sommeil est de favoriser les suppléances fonctionnelles. Mon point faible étant le foie, il est naturel que la diurèse fournisse des manifestations de suractivité dans le relâchement nocturne des fonctions de relation et de l'attention volontaire. Les principales difficultés de la clinique rythmologique proviennent des mêmes points faibles sur des biotypes différents et de la multiplicité des disjonctions fonctionnelles qui peuvent se produire.

Ne nous détournons pas de l'expérience du 20 février et retenons que pour un rendement au travail supérieur au mien, le biotype de terrien articulé à son coin de terre natale déroule souvent un rythme analogue à celui qui est représenté sur la figure 1. Le losange tracé par les lignes de température et de diurèse est signature de légère derythmie. Une ligne joignant le sommet diurétique au creux thermique divise le sommeil en une aire de dédynamogénie et en une aire de redynamogénie.

J'ai insisté précédemment sur le parallélisme, du moins chez un terrien sain, des courbes thermique, respiratoire et circulatoire. Ainsi, j'enregistre le changement de la polarisation biologique à 4 heures : de minute en minute l'élan de redynamogénie ne cessera de s'accuser et c'est le deuxième versant du sommeil tel qu'il est représenté par la courbe de température qui en donne la meilleure représentation graphique.

b) Psychologie.

Je ne suivrai pas les freudiens : leur imagination a su broder avec subtilité sur les thèmes des névrosés citadins. La frivolisation des désirs et la culture des rêves ont produit un maquis inextricable. Je reste à la campagne et je me permets de noter les deux catégories les plus fréquentes de rêve que j'obtenais à Saint-Sauveur, lorsque j'étais paysan. Il convient de distinguer le rêve de la dédynamogénie du rêve de la redynamogénie. Le premier est spectaculaire et le second déroule un schéma d'action. Je suis en résolution musculaire et le spectacle de ma culture m'apparaît. Avant le réveil je suis tendu vers l'action et je projette des déplacements, des circuits d'activité. Cette distinction habituelle est le couronnement psychique des deux phases du sommeil que les notations physiologiques mettent en relief.

A Noisy-le-Grand, j'ai ressaisi ma ligne intellectuelle. J'ai supprimé le cycle de dynamogénie du matin, pour me livrer dans mon bureau à des élucubrations bizarres que seules mes antécédents, mes lectures et mon expérience personnelle ont pu me permettre de dérouler. Dans la phase de redynamogénie, je refuse la sollicitation que l'inflexion spontanée de la vie me propose; l'état où je me trouve, propre aux élans, me permet de cuver le paragraphe qui s'est arrêté court hier au soir. Les schémas psychologiques, trames de nos rêves, ne sont pas seulement actifs ou spectaculaires; ils nous offrent parfois une maquette de jugements ou de raisonnements. Dédaigneux des soins culturels, fixé dans la contemplation des rythmes humains, je vois avec un relief étonnant des dessins évocateurs des harmonisations et des rythmisations les plus diverses. Inconsciemment, je mûris ma pensée au point où elle était avant de m'endormir. La lecture de Maine de Biran a établi un climat. Au réveil, je suis étonné de reproduire, en l'étoffant probablement, la signification de mon rêve qui est appelée à devenir de plus en plus cohérente au cours de la matinée.

Pendant les deux phases du sommeil les écluses de l'inconscient sont ouvertes et la sarabande des images se donne carrière. Jusqu'en 1930 des représentations de mon enfance étaient fréquentes. Depuis 14 ans, elles ont disparu.

J'ai conservé une réserve de café pour en déguster une tasse le dimanche. Dans la nuit de dimanche à lundi un grand dévidement de films se produit. La machine à remonter dans le passé et à corriger la destinée a fonctionné au cours de l'hiver 1944. Par exemple, mon plus ancien souvenir du professeur Marcel Garnier, mon condisciple dans le laboratoire du doyen Roger, remonte à un quart de siècle : j'en avais hissé sur mon dos pour l'amener à sa place habituelle. Je l'ai

revu, dans un rêve, l'un de ces derniers lundis : il se tenait droit, engainé dans une redingote impeccable. Je déjeunais chez lui; il avait été retenu dans son service hospitalier jusqu'à 14 heures. Suivant la thèse d'Yves Delage, je ne voyais pas l'image du savant héroïque poursuivant ses expériences à la fin de sa vie mais je soulevais un tableau du zèle et du dévouement du praticien courageux qu'il aurait continué d'être, s'il n'avait été foudroyé par l'encéphalite léthargique.

CHAPITRE VIII

L'IMAGINATION CRÉATRICE

En mettant l'accent sur les inflexions de la vie, je vous ai amené à considérer les faits sous un autre angle que les physiologistes et les psychologues; les uns sont vis-à-vis des autres des frères ennemis, s'entêtant à s'emprisonner dans leurs cercles méthodologiques. Le physique ne s'arrache du moral qu'en détruisant la physionomie de la tranche de vie arrivant au présent. Je repousse les disciplines admises, je m'agrippe à l'ensemble (biotypologie et caractérologie) pour meubler la durée : à la manière des naturalistes, je suis resté fidèle à mon programme en notant l'influence des moments de la durée les uns sur les autres.

En observant le paysan à l'œuvre dans son champ (relisez le *Village de France*) l'entendement et les sentiments communiquent aux mouvements leur forme, leur énergie et maintiennent avec régularité leur orientation vers un but. La race paysanne, de l'antiquité à nos jours, autant par hérédité que par éducation, a conservé un type d'homme à dominante dynamogénique. La physiologie ne saurait être séparée de la morphologie et de la psychologie. La courbe de température et l'aire thermique donnent un schéma du labour et de la fenaison; la part d'intelligence et de sentiments qui règlent ceux-ci ne sauraient être éliminée; la courbe s'effondrerait et l'aire s'aplatirait aussitôt.

En abordant le monde des représentations mentales et plus spécialement l'imagination créatrice, l'individu quitte le sillon des préadaptations raciales. Déjà, en passant du bêcheage à la lecture et à l'écriture, nous avons commencé à nous insinuer dans une espèce d'oscillation bizarre, qui frappe la population rurale d'étonnement. Cet étonnement est justifié. L'infatuation des citadins, les succès de la science méritent un examen critique. En réalité, comme l'enseignait Papillault à l'Ecole d'Anthropologie de Paris, l'intelligence n'a une raison d'être qu'en cas de crise : les rythmes humains se déroulent mieux sans elle. Une fois que l'articulation du paysan à son coin de terre natale est réalisée, les cycles de dynamogénie et de dédynamogénie se déroulent automatiquement et procurent l'euphorie. Ce sont les hésitations dans un cadre mal fixé qui déterminent les réflexions. Après avoir épuisé

mes réserves énergétiques au défrichage, après avoir déroulé mon cycle de dynamogénie, je diffère du paysan en meublant mon cycle de dédynamogénie. Les crises de la sociologie et de la médecine actionnent la révolte de mon esprit et entraîne dissociations d'idées et reconstruction imaginative.

Nous avons commis une pétition de principe en parlant de la rédaction d'une page de ce livre avant d'exposer la signification de cette page. Il fallait cueillir sur la première pente de la dédynamogénie l'émergence mentale qui se présentait. Le cycle de dédynamogénie a continué de se dérouler en faisant défiler devant vous des phases diversement colorées. Chaque tranche de vie qui s'avance comprend un retrait de notes dédynamogéniques et un acquêt de valeurs dynamogéniques. Même balancement chez le paysan et chez moi, mais j'en tire des aperceptions et des appréhensions différentes. Dans l'expérience du 20 fév. 1944, à la suite d'ajustements de jour en jour précisés, j'ai restreint mes occupations rurales et j'ai accru la durée de mes méditations. Au lieu de labourer et d'engranger mon foin (merveilleux mécanismes dynamogéniques) et de sombrer dans un sommeil réparateur, je me suis exercé à réfléchir sur les crises sociologique et médicale et de meubler mon cycle de dédynamogénie. Un horizon s'ouvrant à moi, j'ai établi des échaffaudages pour construire de nouvelles représentations mentales. A la ligne atavique de dynamogénie, j'ajoute une ligne de pensées braquées sur l'avenir. Tandis que mes possibilités dynamogéniques sont inscrites par avance dans mon biotype, ma ligne de pensée innove dans chacune de ses démarches. Mon histoire comprend deux parties : l'histoire de ma dynamogénie et l'histoire de ma dédynamogénie. Le paysan obéit aveuglément à la tradition, je suis né révolutionnaire et dès que l'action psycho-motrice me laisse en repos, je me suis toujours exercé à dénouer le scandale des traditions. Depuis l'époque lointaine où mon père provoqua l'éveil de mon esprit en entreprenant avec moi des promenades botaniques, une suite ininterrompue de questions et de réponses m'ont amené au point d'interprétation de l'univers où j'en suis arrivé aujourd'hui. Mes études, mes lectures, mon expérience de médecin forment une chaîne sans aucun rapport avec les déformations morphologiques et les défaillances fonctionnelles que m'ont infligé une existence agitée. L'histoire de la pensée d'un individu comme celle d'un peuple diffère de l'évolution physique et physiologique. J'aurais pu jardiner et penser sous le règne de Louis XI ou au cours de la dynastie Sung; mais à coup sûr, j'aurais été dans l'impossibilité de conduire la même ligne de pensée qu'au xx^e siècle.

Après avoir concédé aux adversaires et aux indifférents ces vérités élémentaires, j'en reviens avec obstination à mon leit-motiv : la morphologie prépare les réactions physiologiques et la physiologie offre des pentes plus ou moins favorables aux manifestations psychologiques. Depuis Balzac aucun romancier n'a réussi à nous représenter des traits de caractère en contact avec les circonstances de la vie et à nous peindre la comédie humaine. Je ne me suis pas aventuré à des fresques de cette envergure mais je sais que dans mon observation personnelle, la tranche d'existence, s'avancant dans le présent me présente un tremplin plus ou moins propre aux réflexions personnelles. L'entendement, les sentiments et le mouvement s'enchevillent d'une

manière différente aux temps successifs du cycle de dynamogénie et ces temps se commandent les uns aux autres. Les plus fines émergences de la pensée imposeront probablement aussi des exigences du côté de la durée.

*
*
*

Les psychologues qui me reprochent de rattacher l'entendement et les sentiments au cycle de dynamogénie, s'élèveront avec indignation contre des énoncés physiologiques à propos des constructions mentales. Ma méthode consiste à noter, dans chaque tranche de vie, les émergences psychologiques et les indices physiologiques. Les inflexions de la durée étant l'objet principal de mes recherches, je ne puis sous aucun prétexte, refuser d'orner une venue au présent de fleurons intellectuels. Physiologistes et psychologues cherchent, sans se consulter, des causes et des effets. Pour moi, le biologiste doit rompre avec ces causalités étroites et s'efforcer de saisir les harmonisations et rythmisations des principaux biotypes. Depuis vingt-cinq ans je m'exerce à développer ce tour d'esprit, et je me trouve aujourd'hui transporté dans un monde aussi distant de celui des physiologistes que de celui des psychologues.

Pas plus d'irrévérence à comparer l'imagination créatrice aux courbes thermique et diurétique qu'il n'y en eut à insérer un cycle de rédaction et un cycle de lecture sur la pente de dédynamogénie. L'alternance est nécessaire aux débridements musculaires; elle est plus nécessaire à la maturation d'une série d'idées. Ce n'est pas un degré de température ou un taux d'urine qu'il convient de mettre en relation le matin du 21 février avec la suite de mes réflexions, mais l'ensemble du rythme qui se trouve avoir favorisé le développement de ma pensée. Toutes les questions concernant l'homme doivent être examinées sous l'angle du rythme, or le seul point qu'on évite en abordant la condition humaine, c'est l'inflexion euphorisante propre à chaque biotype. Vous-même qui me suivez avec attention, vous avez admis la valeur primordiale de la durée dans les temps successifs du cycle de dynamogénie et vous vous cabrez à l'annonce d'une assimilation avec l'imagination créatrice.

Certes la nature de l'imagination créatrice mériterait des éclaircissements. Il faudrait ajouter de longs détails à ma biographie pour comprendre l'enchaînement de mes idées durant 58 ans. Je ne vais pas ici recommencer un nouveau livre pour vous expliquer comment les principes et les méthodes de la rythmologie se sont peu à peu imposés à ma conscience pour dénouer la crise des connaissances en ce xx^e siècle. Nous sommes arrivés à la matinée du 21 février et je vous ai invité à encastrier l'avant-pointe de ma ligne de pensée dans une inflexion de vie. Il faut que vous admettiez que le présent, privé des queues se poursuivant en lui, serait une entité vide. Pour loger une avant-pointe de pensée, luxe inutile à l'individu et à la société, il convient que le champ de la conscience soit libre. A Chang-Haï l'agitation mondaine, les excitations toxiques (cocktails, suralimentation...) plus encore que les préoccupations professionnelles m'empêchaient d'ouvrir

le champ de ma conscience à la construction d'un ouvrage original. L'abandon du métier et surtout de la frivolisation des désirs citadins m'a octroyé cette grande liberté sans laquelle aucune production intellectuelle n'est possible.

Du point de vue rythmologique une dernière distinction s'impose : la hiérarchie des biotypes. Vous admettez les qualités de l'étoffe musculaire qui assurent forme et ampleur de l'aire thermique du cycle de dynamogénie et vous rejetteriez les qualités de l'esprit qui meublent différemment les pentes de dédynamogénie et de redynamogénie ? Je repousse, comme vous, les privilèges d'une race élue : les blonds longilignes. Charles Richet était longiligne mais Claude Bernard et Pasteur étaient des terriens incammouffables. Il faut être plus subtil ! Mes oscillations fonctionnelles ainsi que la forme de mon corps me sont léguées par mes aïeux ; depuis le plus jeune âge mon cycle de dynamogénie se répète une ou plusieurs fois par jour ; les forces me manquent de plus en plus pour en soutenir les allures anciennes. Mes oscillations intellectuelles sont constamment neuves et elles vont en s'enrichissant avec l'avance de l'âge ; elles me différencient d'avec tous les autres hommes, puisque me voici en guerre à la fois avec les physiologistes et avec les psychologues. Tout cela ne porte en rien atteinte au fait que dans mon expérience de la matinée du 21 février 1944 j'avais un avantage particulier qui manquait après la séance de terrasseage, et pendant la veillée.

*
*
*

Une fois que l'eurythmie a été obtenue, deux conditions expérimentales ont été requises pour couronner le rythme humain d'un épanouissement d'imagination créatrice :

- 1° L'inhibition musculaire ;
- 2° La solitude.

J'ai d'abord retardé le démarrage psycho-moteur pour laisser le champ libre aux ruminations mentales. Ayant largement dépensé mon énergie motrice le 20 février en défrichant un carré de terrain, il m'est agréable de reculer le 21 février le démarrage du cycle de dynamogénie à midi.

L'attitude est un échange continu entre physiologie et psychologie : la psychologie du biotype soulève l'attitude convenable ; inversement l'attitude provoque une incitation psychologique ; dès que l'ensemble du système musculaire se tend, l'aiguillage de la conduite est fixée dans un sens déterminé. En décidant au cours de l'hiver 1944 à maintenir le matin l'inhibition musculaire, je me suis détourné des expansions motrice du jardinage et j'ai laissé une voie ouverte.

Au réveil, je me place lentement sur mon séant pour déjeuner et ensuite je me dirige à pas feutrés vers mon bureau. Ni la chaise rigide, ni le fauteuil américain ne conviennent à ce moment : le divan me permet seul de récupérer l'attitude du réveil et de renouer les idées frustrées qui se dégageaient à la fin de mon sommeil.

Le sommeil n'est pas une unité psycho-physiologique, ai-je dit, il se termine par une phase de redynamogénie. Si nous examinons la figure I, nous reconnaissons aussitôt que l'inflexion de vie amorcée de 4 à 8 h., se prolonge de 8 h. à midi; la température s'élève d'une manière insensible grâce aux précautions que j'ai prises. Un franc démarrage thermique se dessinera, après la méditation, pendant la toilette. Le taux de l'urine par minute ne se laisse pas influencer par le petit déjeuner et c'est aussi d'une manière insensible, qu'en sens inverse, en diminuant, il varie au cours de la matinée.

Bien entendu la respiration, d'une sensibilité extrême s'est accélérée à l'ouverture des yeux, mais elle s'est maintenue autour de 17 durant la matinée. Le pouls n'a pas pris un élan par le déplacement et c'est au saut du divan à midi qu'il prend une accélération d'autant plus grande que le démarrage dynamogénique a été plus reculé : de 60 il passe à 80!

J'augmente les effets de l'attitude couchée, en recouvrant les yeux; la fermeture des paupières qui au cours de la soirée, est le grand inhibiteur de la respiration et le principal agent du freinage des rythmes fonctionnels a aussi une remarquable action au cours de la matinée : elle facilite la dissociation des forces en présence dans la phase de redynamogénie en contenant d'une part les incitations motrices et en concentrant d'autre part l'attention sur les constructions intellectuelles.

La solitude est une condition encore plus importante de la pensée que l'inhibition motrice. La marche, l'un des automatismes neuro-moteurs élémentaires, ne gêne aucunement la floraison intellectuelle à la condition que l'ambiance ne sollicite pas l'attention et que l'attention reste constamment concentrée sur le langage intérieur. Jean-Jacques Rousseau qui pourrait servir d'exemple devait marcher d'un pas lent et peu thermogène quand promeneur solitaire, il rêvait. Analysons de plus près les circonstances précises de l'hiver 1944. Avant de m'isoler dans mon bureau, j'avais essayé de dissocier la redynamogénie motrice de la redynamogénie intellectuelle en restant au lit après le réveil et en mûrissant, dans l'inertie motrice la plus complète, les amorces recueillies au cours du réveillement. Ma femme et Marie-José, à tour de rôle, faisaient irruption dans le champ de ma conscience. Ma femme et moi, nous ne sommes pas de vrais paysans, nous ne sommes pas solidement articulés aux choses de l'environnement... Ma femme éprouve le besoin de me communiquer ses intentions au moment même où elles surgissent. J'ai tendance à m'empresser d'y répondre et de confronter mon jugement au sien dans la question qui la préoccupe. Cette question est inopportune quand un enchaînement d'idées est en train de se former. Il m'est aussi pénible de répondre au risque de casser mon plan ou de perdre ma phrase que de conserver le silence en rejetant l'appel de ma femme.

Marie-José, sur mes instructions, doit s'occuper à quelques soins ménager après son réveil. Vient-elle de balayer les cendres autour du Mirus? elle se précipite sur moi pour jouir de son triomphe. Je suis allongé, immobile, je ne suis pas plongé dans une lecture... elle ne comprends pas le genre d'action où je suis engagé. Comment repousser une enfant qui arrive avec tant de confiance auprès de soi? La pre-

mière fois j'accepte sans maugréer. La deuxième fois ma grimace s'allonge. La troisième fois un mouvement de colère éclate! Ensuite le remords que j'en éprouve suffit à corrompre le fil si délicat des pensées qui poursuivent leur trame.

**

Ayant admis que les sentiments sont les régulateurs de la conduite, j'ai décrit une inversion de l'enthousiasme aux passages de la dynamogénie à la dédynamogénie. Partir des graines et aboutir à une récolte : voilà la vraie source de l'enthousiasme! Dans l'acte de rédiger, je soutenais un combat et je visais au triomphe; une espèce d'enthousiasme soutenait le déroulement fonctionnel. Le paradoxe biologique maintenant s'accuse : voici que l'enthousiasme se détourne de son rôle à la suite du réveillement; il ne communique plus le feu sacré dans une lutte; il allume simplement un mouvement d'idée, il dissocie des schémas mécaniques et construit une autre vue sur l'univers. Des distinctions s'imposent : que de différences sentimentales entre l'inspiration géniale d'un Balzac et la passion du statisticien.... Des traditions paysannes nous passons sans transitions suffisantes aux qualités uniques de l'esprit qui se manifestent dans la solitude. Pour ma part, dans cette matinée du 21 février, j'éprouve un élan, que je désignerai encore enthousiasme (faute d'un meilleur terme) bien qu'il s'agisse simplement de construire le contenu d'une page de ce livre, d'établir un chaînon entre ma rédaction d'hier et celle d'aujourd'hui. Je sais, pour avoir renouvelé souvent l'expérience au cours de l'hiver 1944, que l'élan fougueux au début se ralentira peu à peu, pour s'éteindre ensuite complètement. Bien qu'il s'agisse d'un mécanisme d'une extrême subtilité, il se produit un déroulement analogue aux déroulements de défrichage, de rédaction et de lecture.

Dans chaque tranche de vie défile une épaisseur variable des diverses manifestations fonctionnelles. Nous avons vu successivement s'élargir l'épaisseur dynamo-thermique et l'épaisseur excréto-diurétique. Les mécanismes de pensée, affranchis des servitudes constitutionnelles, rencontrent des résistances multiples, et ils doivent d'abord se plier à certaines exigences des inflexions spontanées de la vie. En fait, en passant de la dédynamogénie à la redynamogénie l'épaisseur des manifestations psychologiques les plus fines vont en s'élargissant. L'enthousiasme est une teinture qui a une prise sur certaines pentes et nullement sur d'autres. Le retard volontaire du démarrage psychomoteur a laissé libre une pente où l'enthousiasme intellectuel pouvait germer. L'illumination venue à la fin du sommeil a été une amorce efficace; des dépôts anciens soulevés de l'inconscient prolifèrent avec aisance : les idées se dégagent, se pressent et se lient; le développement d'un chapitre se poursuit. Il arrive un moment entre onze heures et midi, où les idées se clairsèment en même temps que l'enthousiasme s'abaisse. Le raisonnement se relâche avec rapidité. Ma veine est épuisée, la source de l'imagination créatrice est tarie comme l'était hier à 16 h. 30 ma disponibilité psycho-motrice.

Comme je viens de le dire, le cycle de la pensée présente une ana-

logie frappante avec le cycle de dynamogénie mais il se place dans une autre phase où les fonctions se hiérarchisent d'une autre manière; il s'insère dans des tranches de vie occupée par une minceur extrême des fonctions de relation. Au cours de l'hiver 1944 j'ai reproduit assez souvent la même expérience pour pouvoir achever la rédaction de ce livre.

Je ne réussis pas l'expérience tous les jours. Les inflexions de la durée s'influençant les unes les autres; il suffit d'un décalage pour que les suites soient troublées. Je répétais dans chacune de mes leçons cliniques : la moindre défaillance du circulus des matières nutritives entraîne une anomalie de la courbe thermique et de l'aire psychomotrice. A plus forte raison, faut-il s'attendre à voir le cycle des plus subtiles émergences mentales s'effondrer non seulement à l'occasion de tels troubles mais encore à des conditions propres aux représentations abstraites.

Je suis parti du biotype de terrien, déroulant son rythme, dans le cadre limité du village natal. Le fonctionnement dynamogénique s'y détache de centres nerveux organisés depuis des millénaires, comme les fleurs jaillissent uniformément au souffle du printemps.

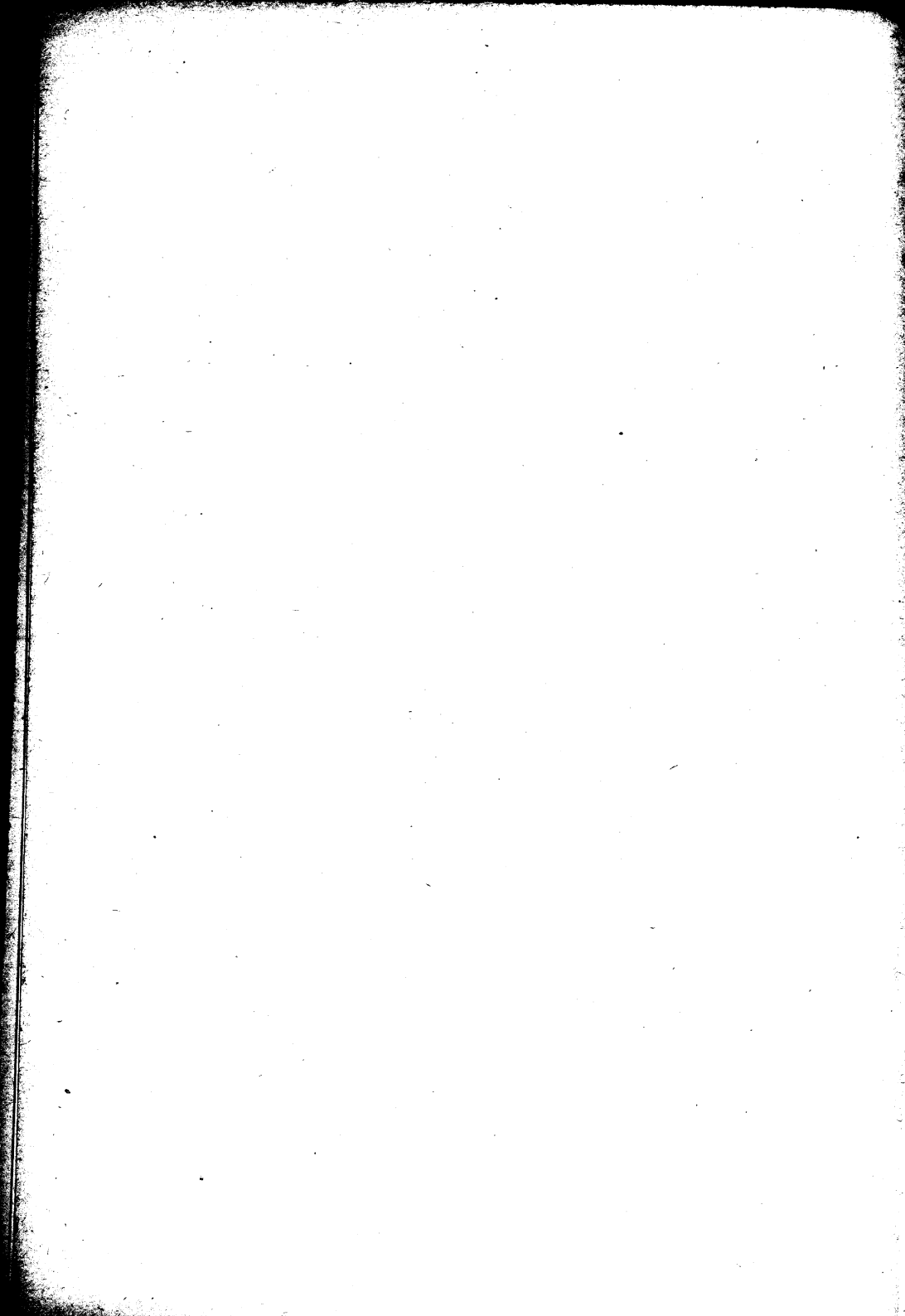
D'un fond commun se dégagent des oscillations stables qui constituent le rythme humain élémentaire. Les lignes de pensée qui se superposent aux lignes de vie sont d'une mobilité extrême. Dès que j'ai terminé une page, j'ai déjà envie de la recommencer. La recherche du vrai et du beau n'est jamais terminée.

En 1911, j'étais l'interne d'Apert à l'Hôpital Andral et je ne manquais pas une occasion de courir au bastion voisin et de converser avec Auclair dont la tenace application m'émerveillait. Un jour sur deux ce célèbre médecin restait du matin au soir dans son laboratoire, poursuivant sans relâche, ses expériences. Les soirées étaient consacrées à la lecture : des quatre coins du monde arrivaient quelques brochures sur la tuberculose. Il convient de confronter sa pensée à celle des autres penseurs.

Il faut subvenir aux besoins de sa famille : un jour sur deux Auclair devait s'adonner à la pratique médicale. Vie partagée entre l'angoisse du pain quotidien et la passion de la recherche!

Quant à l'œuvre, elle fut belle mais le savant mourut sans avoir pu livrer son dernier secret : il ne parvint pas à dénouer la crise de nos connaissances en phtysiologie.

Je pense souvent à Auclair en me penchant sur les rythmes humains qui embrassent l'ethnologie, la sociologie et la médecine. Si même je devais étendre mes recherches sur le paysan à tous les corps de métier ma vie n'y suffirait pas. Il faut œuvrer comme si nous étions éternels. Sénèque le répétait dans chacune de ses lettres à Lucilius. D'ailleurs, tôt ou tard, il se trouve une main fraternelle pour ressaisir le flambeau!



CHAPITRE IX

LES MÉTIERS

Sans en avoir l'air de prime abord, ce livre est l'ouvrage d'un pathologiste. Des vues partielles sur la pathologie ont été élaborées en partant des données de l'anatomie pathologique et de la bactériologie. Il est temps de revenir à des notions plus complètes, et de partir de la durée dans toute sa complexité. Un dépôt héréditaire se déroule de la naissance à la mort; nous ne pouvons le changer mais nous devons le faire fructifier. Les périodes successives de l'existence supportent le poids d'antécédents de plus en plus lourds... A chaque moment de la durée, des besoins divers sont appelés à s'épanouir suivant une marge de possibilités fonctionnelles. Les biotypes ont une manière spécifique de s'harmoniser aux cadres naturels ou sociaux et de réaliser leur rythme.

L'inadaptation entraîne la dérythmie; de nombreuses dérythmies méconnues précèdent les maladies incurables.

La forme du corps et la constitution des organes ouvrent des marges fonctionnelles dont personne ne tient suffisamment compte. L'homme moins asservi que l'animal à son cycle de dynamogénie, possède des germes psychologiques capables de lui ouvrir des horizons étendus; de son présent et de ses besoins innés, ses seules richesses, il pourrait tirer les plus belles récoltes. Mais, être le plus insatiable de la création, au lieu d'utiliser de sagaces balancements à la venue d'une dérythmie, il s'enferme dans d'incorrigibles cercles vicieux.

En sortant de la jungle, l'homme s'est socialisé et spiritualisé; il évolue avec la civilisation qui l'encercle. Une biotypologie rythmologique de l'apprentissage et de la maîtrise des principales professions devrait servir de base non seulement à la médecine mais à l'ethnographie et à la sociologie. Le biologiste qui étudie avec ferveur le poux et le rhinocéros, ne s'est jamais penché sur le boulanger ou le menuisier, depuis leur initiation jusqu'à leur déclin, en passant par leur triomphe.

L'exemple d'un écrivain, choisi dans cet ouvrage, pour illustrer le rythme humain est critiquable. Communément, le barbouilleur de papier des salles de rédaction est aussi inutile à la société que le bavard dans

un salon. Dans les pages précédentes, les défaillances d'un biotype terrien, âgé de 58 ans, nous ont permis de meubler des cycles de dédynamogénie du luxe de la pensée. En fin de carrière, des réflexions sur le métier qu'on quitte sont justifiables. Peut-être est-ce l'une des formes du métier d'écrivain qui mérite d'être conservée?

Etait-il utile de rattacher le cycle de dynamogénie à la nature des choses dans un premier livre *Village de France* et d'insérer dans cet ouvrage sur la pente de redynamogénie des pensées se mouvant sur les courants de vie? Me plaçant sous l'autorité d'Auguste Comte, j'avance que la sociologie réagira de plus en plus la psycho-physiologie. Le présent essai serait un jeu puéril, s'il ne devait aider à dénouer une crise de nos connaissances et servir à remanier l'ethnographie, la sociologie et la médecine. L'application des méthodes rythmologiques permettrait de reprendre l'excellente bibliothèque des monographies sur les métiers dirigée jadis par l'illustre Le Play. Voilà un excellent emploi au prurit d'écrire qui démange tant de penseurs.

*
**

Avant de terminer ce livre, j'ai eu la chance d'entrer en contact avec des bûcherons; je n'aurais pu rencontrer de meilleurs témoins : le bûcheron attaquant un chêne et brandissant la cognée de ses muscles raidis exprime mieux la grande loi de la vie que les pattes de mouche étalées par l'écrivain sur une feuille de papier blanc. La vie étant une lutte et devant aboutir à un triomphe, le cycle de dynamogénie se trouve magnifiquement étoffé par l'armature psycho-physiologique du bûcheron. J'ai vendu des arbres sur pieds et j'ai laissé aux travailleurs le bénéfice de la vente au détail : l'enthousiasme de l'élan et de l'expansion neuro-musculaire s'en est trouvé accru et mes courbes expriment le maximum d'effort d'hommes âgés de 29 à 40 ans. Voilà qui complètera ma petite expérience personnelle et qui permettra de faire ressortir quelques conclusions.

Certes, je ne vous imposerai pas une étude complète sur cette nouvelle profession. Je vous laisserai construire une seule courbe sur une feuille de papier quadrillé. M. Guildou a eu l'obligeance de me communiquer les chiffres suivants qui vous permettront de marquer les points et de tracer les traits de la courbe :

	Température	Débit urinaire par minute
7 heures	36°6	0 cmc. 80
8 heures	37°2	1 cmc. 00
11 heures	37°5	1 cmc. 30
14 heures	37°1	6 cmc. 50
16 heures	37°8	2 cmc. 00
17 heures	37°	1 cmc. 40
19 heures	37°5	1 cmc. 00
21 heures	36°8	0 cmc. 9
3 heures	36°4	0 cmc. 6
7 heures	36°6	0 cmc. 83

Les trois coupoles thermiques représentent des cycles de dynamogénie qui sont un travail impeccablement accompli; deux de mes cycles ont une valeur dérisoire; quant au rendement principal de travail j'y gaspille la chaleur, signe de faiblesse!

Même supériorité du déroulement diurétique : les prouesses du bûcheron, âgé de 29 ans, n'ont pas gêné à la méridienne le flux excrétoire. A 58 ans, avec toutes mes précautions expérimentales, j'ai dû profiter des marges nocturnes pour compléter l'exonération. Les deux phases du sommeil décrites au Chapitre VII de ce livre sont différentes dans l'observation de Guildou et dans la mienne. Comparez la courbe que je vous ai laissé tracer à celle dessinée plus haut : constatez l'abaissement simultané de la température et de la diurèse puis une ascension synchrone des deux fonctions : votre parallélogramme remplace avantageusement mon losange.

Bien entendu, les détente sont trop courtes pour que Guildou, comme moi, les encombre d'élucubrations intellectuelles. Pourtant il convient de reconnaître une vivacité d'esprit qui manquait à mes paysans; l'esprit en effet se trouve mieux ouvert aux constructions mentales... Guildou n'est pas asservi à une tradition, à des superstitions; il discute avec bon sens sur les problèmes sociaux et sur les organisations professionnelles.

La différence importante entre Guildou et moi ne consiste ni dans la disponibilité énergétique ni dans l'habileté professionnelle, mais dans la concordance du biotype et des inflexions de la durée. Pendant huit jours le courageux travailleur, a pu sans défaillance poursuivre son dur métier sans changer le type de sa courbe. La moindre négligence dans la posologie du rendement musculaire, de la boisson ou des aliments empêche le déroulement hydrurique, abaisse le palier thermique et restreint l'aire de la température, dans mon observation. A chaque instant le pathologiste doit se substituer au biologiste pour déterminer les conditions qui altèrent le rythme normal de mon biotype... Grâce à cette fragilité, les phases de dédynamogénie ont été allongées et ont pu se meubler d'appréhensions et de constructions abstraites.

Les indices physiologiques ne permettent nullement de déterminer la valeur du rendement de travail. Sainson et Pasteur, les camarades de Guildou en fournissent la preuve. Pasteur, âgé de 40 ans, longiligne et plat, est chargé des travaux de force et sa courbe thermique s'inscrit dans la marge la plus basse : d'un seuil de $36^{\circ}3$ au réveil elle atteint $37^{\circ}4$, $37^{\circ}6$ et $37^{\circ}3$ au sommet des trois cycles de dynamogénie de la journée. Sainson, âgé de 30 ans, bréviline et déjà rond, démarre et freine son rythme thermique à $36^{\circ}5$ et au maximum du déploiement psycho-moteur élève sa température à $37^{\circ}6$, $37^{\circ}9$ et $37^{\circ}4$. Sainson aussi bien que Pasteur, ne déroulent pas comme Guildou une fois pour toute un cycle diurétique de très large envergure mais ils accélèrent aux deux principales haltes leur débit urinaire. Ce déblaïement suffit à la bonne marche nutritive et le rythme nocturne ressemble à celui de Guildou. Cette vérification confirme mon hypothèse sur la suppléance du sommeil dans mon cas.

Ces brèves notations rappellent mes recherches sur le paysan, en même temps qu'elles me classent dans la hiérarchie des valeurs fonc-

tionnelles. D'ailleurs mes descriptions du *Village* couronnaient mes recherches antérieures. Chaque fois que l'occasion s'en présentait, je me suis appliqué à étudier les métiers par la méthode du pointillisme psycho-physiologique. En revenant de Chine, j'ai mis à profit une traversée de la Mer Rouge pour confronter les rythmes des chauffeurs du paquebot à la rigueur extrême des conditions du travail (1). Redevenu médecin militaire en 1939, j'ai été affecté à une usine de guerre... nulle situation n'est plus favorable au genre d'étude que je propose : le médecin tient là tous les fils de la rythmologie, la moindre dérythmie est saisie sur le vif (2). J'acquerrais définitivement la conviction que je ne me m'étais pas trompé dans mes ouvrages de jeunesse : *Diurèse* 1925; *Le Test Thermique en psycho-physiologie humaine* (Revue générale des Sciences) 1932-1933.

Il était nécessaire de rappeler toutes ces amorces sur l'étude des métiers pour corriger la médiocrité de mon observation personnelle. Sous des formes diverses, chaque fois que je me suis penché sur l'homme au travail, j'ai retrouvé sous l'euphorie, une eurythmie assurant l'alliance des fonctions de relation et des fonctions de nutrition. Ouvriers d'usine aussi bien que paysans, lorsque l'enthousiasme de l'élan se prolonge en joies d'expansion et de détente, reproduisent le rythme décrit au fil de ces pages. Dès qu'une perturbation survient dans l'alimentation, les conditions du travail, l'ambiance climatique, les déroulements fonctionnels sont entravés. Il convient d'intervenir sans tarder; la vie commande et elle donne toujours tort au désordre. La société est sourde : j'ai vainement signalé le cas de chauffeurs de paquebot à la traversée de la Mer Rouge et celui des ouvriers domiciliés loin de l'usine dans les industries de guerre.

**

Nos petits neveux ont du travail sur la planche. Une pente de néfaste intellectualisation a été préparée par le XIX^e siècle; l'homme s'y laisse entraîner avec une facilité redoutable. Il convient de faire table rase et de revenir aux enseignements de la vie. Le monde des représentations a été construit à l'envers. Les médecins s'excitent à qui mieux mieux sur la terminaison des maladies au lieu de concentrer leur attention sur le début des dérythmies. Les parents imposent leurs fantaisies aux enfants et négligent le plus minime effort pour découvrir leur aptitude et leur juste adaptation au moment qui arrive au présent. L'adulte n'a aucun égard pour l'adolescent qu'il conviendrait d'orienter d'une manière judicieuse. L'individu est écrasé par des cadres professionnels tandis que l'élite dans chaque métier devrait canaliser avec lucidité des élans et des expansions préadaptées.

Le biologiste a été la grenouille de la fable voulant se faire aussi grosse que le bœuf; aucune assimilation possible entre les investiga-

(1) Deux expériences sur la diurèse et sur la pression artérielle des chauffeurs de la Marine marchande : *L'Hygiène Sociale*, octobre 1940.

(2) Les rythmes psycho-physiologiques des ouvriers dans l'industrie de l'armement : *L'Hygiène Sociale*, janvier 1941.

tions qu'il doit entreprendre et celles du physicien ou du chimiste. Chacun de nous jouit d'une courte durée pour y insérer ses épanouissements personnels; l'éminente dignité du présent vécu est méconnue : nous cueillons les journées sans veiller à la germination des semences et à la croissance des dons déposés en nous. Peu importe que Guildou et moi, nous ne présentions ni les mêmes marges de possibilités fonctionnelles ni les mêmes modes d'expression rythmique, si nous restons fidèles à nos élans et soucieux de réaliser nos triomphes. Le pire désastre, l'aberration la plus grave ne sont-ils pas de trahir sa propre nature! Les fous eux-mêmes ont parfois une signification : les parquer pour s'en débarrasser est astuce administrative mais non sagesse rythmologique. Quand Dide recevait dans son asile un invité de marque, il ne manquait pas de faire ajouter un couvert pour l'un de ses clients et il s'ingéniait à laisser apparaître quelque vertu ou quelque talent cachés sous des amas de décombres.

La rythmologie est un art subtil plutôt qu'une science précise. L'aspiration, l'enthousiasme aux services du besoin de chaque biotype serviront, s'ils sont dirigés avec bon sens, aux heureuses harmonisations et rythmisations avec les cadres socialisés des villes aussi bien qu'avec les cadres naturels des campagnes cultivées. Le développement inouï de la science en deux siècles donne aux techniques une place prépondérante dans le monde civilisé. Mais la rationalisation ne saurait se satisfaire de déplacer des numéros sur un échiquier conventionnel; il est nécessaire aussi de scruter les valeurs de l'homme, cet inconnu, d'apprécier les forces psychologiques, cheville ouvrière des cycles de dynamogénie et de dédynamogénie, de faire répondre enfin en harmoniques mélodieuses les dons individuels aux besoins de la société et de la nation. Les fleurs et les fruits de nos vitalités, à ce prix seulement, contribueront à la Grandeur de la France.

F I N

61675



TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I. — Le Village et l'Enfant	5
CHAPITRE II. — Biographie	11
CHAPITRE III. — Pointillisme psycho-physiologique	17
CHAPITRE IV. — Dédynamogénie et fonctions de nutrition	23
CHAPITRE V. — Le Cycle de dynamogénie et les fonctions de relation	31
CHAPITRE VI. — L'inversion de l'enthousiasme	39
CHAPITRE VII. — De la dédynamogénie à la redynamogénie	49
CHAPITRE VIII. — L'imagination créatrice	57
CHAPITRE IX. — Les métiers	65

———— Editions G. DOIN & Cie, Paris. — N° 50
—— Dépôt légal 3^e trimestre 1945 ———
Imp. LE MOIL ET PASCALY — Paris
———— C. O. L. 34.1086 - N° 5 ———



