

LA VIE EN FLEUR

PREMIÈRE PARTIE :

CE QU'UNE ADOLESCENTE DU XX^E SIÈCLE
DOIT SAVOIR.

PAR
MARGUERITE CSABA,

Nouvelle édition

Éditions Saint-Remi
– 2010 –

Du même auteur,
aux éditions Saint-Remi :

PREMIÈRE PARTIE :
CE QU'UNE ADOLESCENTE DU XX^E SIÈCLE DOIT SAVOIR

DEUXIÈME PARTIE :
CE QU'UNE JEUNE FILLE DU XX^E SIÈCLE DOIT SAVOIR

TROISIÈME PARTIE :
CE QU'UNE JEUNE FEMME DU XX^E SIÈCLE DOIT SAVOIR

Éditions Saint-Remi
BP 80 – 33410 CADILLAC
05 56 76 73 38
www.saint-remi.fr

**LETTRE-PRÉFACE DE SON EXCELLENCE MONSEIGNEUR
TIHAMER TOTH**

Il y a un an à peine paraissait en Hongrie un livre de modeste apparence, intitulé : « *Ce qu'une jeune fille doit savoir*, » et déjà on réclame une seconde édition, qui va être donnée en trois petits volumes.

La première avait rapidement conquis les jeunes lectrices, toutes prêtes à ouvrir leur âme pour écouter des paroles sérieuses sur les questions les plus sacrées de la vie. Mais la complexité des sujets abordés exigeait qu'on eût égard, pour les distinguer et les traiter séparément, aux problèmes divers qui peuvent se présenter aux différentes périodes de l'adolescence.

Par suite, les éléments du livre primitif, augmentés de plusieurs chapitres nouveaux, furent distribués en trois tomes : *Ce qu'une adolescente doit savoir*. — *Ce qu'une jeune fille doit savoir*. — *Ce que la mère doit savoir*. Que la bénédiction divine daigne aussi accompagner cet ouvrage sous sa forme nouvelle. Puisse-t-il être pour la jeunesse féminine un guide sûr et fidèle pendant les années critiques où s'éveillent les forces vitales ; puisse-t-il donner aux grandes jeunes filles une conscience plus claire du sage équilibre de la vie morale, afin de les préparer à leur noble vocation maternelle.

S. EXC. MGR TIHAMER TOTH.

AVANT-PROPOS

En 1936, Mgr Tihamer Toth, alors professeur à l'université de Buda-Pesth — et déjà connu en France par ses homélies et ses œuvres entraînantées dédiées aux jeunes — présentait dans les termes qu'on vient de lire l'ouvrage plein d'expérience et de délicatesse de Mme Csaba.

Dans son ensemble, celui-ci a, de fait, connu un grand succès, non seulement en Hongrie, mais encore dans les pays de langue allemande. On a songé à utiliser d'abord la première partie en faveur de la jeunesse de France, celle qui grandit dans le cadre normal de la famille et de l'école, ou vient à peine de le quitter. Ce petit livre a été repensé pour ainsi dire, adapté, complété, dans cette intention. Quoique le niveau des convictions religieuses ait tristement baissé, que les ressorts de la discipline familiale se soient détendus, la plupart de ces jeunes filles ont cependant reçu les premiers principes de la religion et de la morale ; la plupart ont au moins suivi les cours du catéchisme jusqu'à la communion solennelle. C'est à elles toutes qu'avec une affectueuse sollicitude s'adresse le volume : tant de pensées, de sentiments, fermentent dans une âme de quinze ans ! et aujourd'hui des enfants de cet âge s'inquiètent et s'agitent devant l'avenir, faisant preuve, même plus tôt parfois, d'une précoce maturité...

Ce petit ouvrage ne prétend pas, certes, étudier à fond les graves problèmes qui déjà se posent devant ces jeunes âmes ; mais il en éclaire un certain nombre. Il cherche à orienter dès l'entrée dans la vie les adolescentes de tous les milieux, à travers les difficultés, les tentations, les dangers, rencontrés par elles dans notre société moderne. Il invite à observer, à réfléchir, et suggère les réponses les plus vraies, les plus saines et les plus hautes, en conformité avec la loi divine et les directives de l'Église.

Tout en exhortant les plus chrétiennes à mettre d'accord dans le détail leur conduite avec leur foi, l'auteur — est-il besoin de le dire ? — n'a pas voulu écrire un *livre de piété*. Plus modestement, elle incline toutes ses jeunes lectrices à discerner l'harmonie qui

existe entre le catholicisme et leurs aspirations les plus intimes, à entrevoir sa vérité et sa valeur vitale, à se remettre, ouvertes et confiantes, aux mains du Maître divin, et de ceux qu'Il charge de parler et d'agir en son nom.

À sa manière donc, le présent volume voudrait contribuer à sauvegarder, avec la pureté et les véritables vertus de la jeune fille, ce qui fera la valeur, le charme et la puissance — et aussi le bonheur — de la femme de demain. C'est en même temps, espérons-le, concourir à l'édification de la cité future — de la cité de Dieu.

CHAPITRE I

POURQUOI AI-JE ÉCRIT CE LIVRE ?

1. Où vas-tu ?

Sur le parvis d'une église, j'ai rencontré un cortège d'enfants. Par les portes grandes ouvertes, ils s'avançaient en bon ordre, d'abord les garçons en habits de fête, puis les filles vêtues de blanc, les premiers, simples dans leur costume, les secondes, parées du voile et de la couronne. Or, ce qui me frappa, ce n'était point leur vêtement, mais l'expression de leur visage, leur sourire. Tu devines aisément d'où ils sortaient ? De la Communion solennelle. Avec amour, je considérais ces enfants d'un regard scrutateur, cherchant à lire dans leurs yeux. J'aurais bien volontiers adressé la parole à chacun d'eux pour lui demander : « Où te disposes-tu à porter maintenant ton âme blanche, cette âme qui vient de recevoir ton Dieu au pied de l'autel ? Où vas-tu ? »

La troupe juvénile a disparu, mais ses regards étincelants me brûlent encore l'âme, car ils rappellent à mon souvenir d'autres regards qui brillèrent de même un jour... il y a bien longtemps peut-être...

Je vois des jeunes filles qui ne se sont point mariées. Aujourd'hui encore, elles lèvent sur l'autel des yeux rayonnant d'une pureté aussi lumineuse que jadis, il y a de longues années — et elles se sont données si complètement au bonheur qui se trouve dans la foi seule, que jusqu'à présent elles ont méprisé toute joie profane. Je vois de jeunes mères et de respectables matrones à cheveux blancs, qui considèrent leurs enfants et petits-enfants avec des yeux remplis d'expérience et d'amour : un reflet du grand jour y luit encore, bien qu'ils aient souvent pleuré aux heures d'après soucis, ou qu'ils aient brillé parfois aussi d'un éclair de bonheur humain profondément senti. Mais j'aperçois encore des regards sombres et troubles, qui parlent seulement d'amertume, de déceptions, de froid égoïsme. Enfin, je distingue des visages

légers, sans expression, des visages fardés, devant lesquels une répulsion instinctive me saisit.

Tandis que mes pensées erraient du Paradis des enfants aux voies que parcourent les adultes, tu t'es présentée à mon esprit, chère petite lectrice. Sans doute, tu as déjà participé à la Communion solennelle, tu l'as même renouvelée ; cependant tu ne comptes pas encore au nombre des grandes personnes. Pour quelles raisons ai-je songé à toi justement ? Je veux te le dire, car, si tu n'es pas encore une « jeune fille », tu as pourtant déjà tes idées personnelles et tes aspirations particulières, que peut-être tu cherches à cacher soigneusement. Tu ne peux plus les exprimer comme il faudrait à ta mère — et pas davantage à d'autres, parce que tu crains de n'être pas comprise. Tu te trouves à un tournant important de ta vie. Sais-tu cela ? Dois-je t'en dire quelque chose sur le chemin ?

2. Tournant de vie.

Aussi longtemps que tu n'avais pas encore franchi le seuil d'une salle d'études, tes jours s'écoulaient dans une heureuse insouciance. De bons parents réglait ton existence, nul besoin pour toi de prendre en considération des étrangers ; tu n'avais pas encore entendu le mot : « devoir ». Quand, pour la première fois, tu t'es trouvée assise à ta petite place, resserrée, sur le banc d'une classe, penchée, tout anxieuse et craintive sur ton ardoise, tandis que d'autres enfants jouaient au-dehors, sans qu'il te soit désormais permis de te mêler à eux, sans t'en douter, tu as passé par une période de transition, analogue à celle dont tu fais aujourd'hui l'expérience, toi qui lis ces pages.

Mais rester assise sur le banc de l'école en valait bien la peine, n'est-ce pas ? Que de choses intéressantes n'as-tu pas apprises à cette place ! Et tes pleurs du premier jour sont oubliés depuis longtemps. Alors, ta mère jetait parfois sur sa petite écolière un coup d'œil de compassion, mais à la dérobée, car elle savait bien qu'il fallait en passer par là ! Peut-être maintenant a-t-elle pour toi des regards tout semblables ? Elle remarque un changement dans

ta personne ; elle te voit rougir, te surprend devant le miroir ; tu ne lis plus de contes de fées. Tu es déconcertée parce que ton corps se transforme, parce que déjà tu éprouves chaque mois les symptômes caractéristiques de ton développement de femme.

Dans ton âme surgissent des questions que tes lèvres n'osent pas formuler ; par suite tu ressens le besoin d'une amie bonne et sûre, qui devine tes perplexités, satisfasse à tes questions les plus secrètes, et s'efforce de résoudre pour toi l'énigme de ton être en voie de formation. Je voudrais dans ce livre répondre à tes muettes interrogations. Il te fournira probablement plus de solutions que tu ne saurais poser de problèmes ; maintes choses t'y causeront de la surprise ; peut-être même une impression de tristesse ou d'effroi s'élèvera-t-elle dans ton cœur. Ne t'y arrête pas ; continue malgré tout de feuilleter ce livre, car celle qui l'a écrit a de l'affection pour toi, elle aime la jeunesse et porte intérêt à son avenir. Et c'est toi qui es l'avenir ! Tant et tant de choses dépendent de la manière dont, à l'âge de l'adolescence, tu vas te développer... c'est incroyable ! Femme pure et saine de corps et d'âme, deviendras-tu la noble porteuse d'une vie féconde, ou bien seras-tu un pauvre feu follet, qui finit par s'éteindre dans un marais ?

Lis cet ouvrage avec une attention recueillie. Tout y a de l'importance, et tu dois toi-même le mettre en pratique. Nul ne peut faire ce travail à ta place — bien moins encore qu'il n'eût été possible d'apprendre à lire ou à écrire pour toi. Maintenant tu vas subir l'épreuve de la vie, et elle est impitoyable envers tous ceux qui lâchement reculent.

Enfin, si tu me demandes d'où me vient la connaissance de tes pensées, je réponds : « De mon amour pour tous les enfants des hommes, en particulier des jeunes — et aussi de mon expérience en qualité de doctoresse. »

3. Homme et femme.

Et Dieu créa l'homme à son image ; c'est à l'image de Dieu qu'il le créa. Il les créa homme et femme. Et Dieu les bénit, disant : « Croissez et multipliez, et remplissez la terre. »
(Genèse, I, 27-28).

C'est en ces termes que l'Écriture sainte nous apprend que Dieu créa l'humanité sous une double forme : l'homme et la femme. Chacun des deux est un être autonome, capable de réaliser sa vie propre, sa destinée personnelle ; mais c'est seulement quand ils se trouvent réunis par la pensée, abstraits de la masse des humains, qu'ils représentent la notion d'« homme ». C'est ensemble qu'ils furent bénis par Dieu, afin de transmettre la vie à d'autres hommes et de remplir la terre. La participation vécue à cette merveilleuse puissance créatrice est, suivant la volonté divine, associée à des sentiments si forts et si singuliers, qu'elle a toujours inspiré les grands poètes.

Nous sommes ici devant un mystère que l'esprit humain ne peut sonder à fond. Dieu, dans sa sagesse et sa bonté, n'a pas voulu confier l'exercice régulier de ce pouvoir créateur à des êtres qui resteraient étrangers les uns aux autres, mais à un homme et à une femme qui, grâce au lien qui les joindrait, devaient expérimenter que nulle autre créature ne leur tenait au cœur de plus près. L'Écriture indique ce mystère d'union de deux êtres faits pour se compléter, en décrivant la création. Dieu forme Ève non pas du limon de la terre, mais d'une côte d'Adam. Et si nous poursuivons la lecture des pages sacrées, nous voyons d'une manière plus précise que Dieu veut l'union d'un seul homme avec une seule femme, et cela pour la vie entière : « *C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils seront deux en une seule chair. Ainsi, ils ne sont plus deux, mais une seule chair* »¹. « *Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni* »².

¹Genèse, II, 24.

²Matthieu, XIX, 5 ; Marc X, 17 ; I Corinthiens, VI, 16.

Les textes cités prouvent clairement et manifestement que dans la pensée du Seigneur, cette union est sacrée, pleine de responsabilités, et que son but est de procurer la vie à de nouvelles générations.

Si les hommes prenaient conscience uniquement des lourdes responsabilités qu'entraîne avec elle semblable mission, bien peu oseraient exercer ce pouvoir créateur, et la mort dépeuplerait en peu de temps les pays les plus prospères. Ce serait la fin de l'humanité. Pour cette raison, Dieu a fait aux hommes, en échange de leur peine et de leurs soins, un don magnifique. Ce don divin est l'amour qui, d'après la volonté du Seigneur, a le sens d'un bonheur ineffablement grand apporté aux deux êtres qui s'unissent pour la vie. Ainsi l'amour n'est pas un but en soi, ni l'amusement de cœurs légers ; ce n'est pas un jeu, mais une compensation pour cette tâche sublime et grosse de conséquences : mettre au monde d'autres hommes et les préparer à une vie personnelle, susciter des êtres, en qui Dieu veut habiter comme en un temple, et qu'il veut rendre heureux. Pour toi, chère enfant, il te faut maintenant savoir quelle large part de cette mission a été assignée à la femme par le Créateur.

4. Maternité.

L'organisme féminin est un chef-d'œuvre. Son développement achevé, il est capable, dans la vie conjugale, de transformer une cellule en un germe, d'où provient par la suite une nouvelle créature humaine. Ce germe, ce délicat rejeton d'humanité, est pourtant de telle nature que la mère doit le protéger, le garder en elle contre toute influence nuisible venue de l'extérieur : ce qu'elle fait grâce au sang de ses veines, à chaque souffle, donnant la chaleur de son corps et tout son être. Le germe est à l'origine si petit qu'il n'est pas visible à l'œil nu, et il est nécessaire pour sa conservation que l'organisme maternel le mette à l'abri, et lui fournisse tout ce dont il a besoin pour grandir et se développer.

Les organes chargés de remplir cette fonction spéciale et sainte s'appellent organes sexuels. Ils sont sacrés : le bon Dieu leur a

accordé sa bénédiction paternelle, leur but est d'une noblesse immense. Et justement parce que la tâche de ces organes est plus importante et plus belle que celle d'aucun autre membre de notre corps, l'abus qu'en peut faire l'homme pécheur est aussi plus funeste et plus vilain que l'abus d'aucun autre membre. Nous avons à cœur de conformer entièrement notre vouloir à la volonté du Créateur, de garder notre corps et de nous en servir en toute pureté et sainteté. Afin de le pouvoir, écoute ce que j'ai à te dire.

CHAPITRE II

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE

1. Les indices de la formation.

Pendant l'enfance, et aussi longtemps que le corps grandit et se développe, les organes sexuels de la petite fille ne travaillent pas. Leur force est en sommeil, comme celle des plantes en boutons durant l'hiver. Mais au printemps, la sève commence à circuler, puis à monter jusqu'à la fine pointe des derniers rameaux, afin de les faire croître, éclater et fleurir pour une année nouvelle riche en fruits. Ainsi en va-t-il pour le corps de la fillette, au printemps de sa vie, quand la croissance touche à son terme. Les organes susdits commencent à travailler, leur action devient appréciable, et ils sont prêts à fournir bientôt leur tâche la plus noble.

Les ovaires, glandes précieuses, produisent maintenant non seulement des cellules susceptibles de se transformer en germes, mais encore certaines humeurs qui, entraînées dans la circulation du sang, influent sur tout l'organisme. Visiblement, la fillette se métamorphose en femme. Ses formes deviennent plus belles, plus déliées, perdent ce qu'elles avaient d'enfantin, d'anguleux, de gauche. La fillette ne partage plus avec sa pétulance ordinaire les ébats turbulents des garçons ; elle a conscience que cela ne convient plus ; elle observe une plus grande retenue et demande aussi le respect. D'autres fois, il est vrai, surtout à notre époque, elle semblera plus entreprenante encore que ses frères, ne reculant devant aucune audacieuse équipée ; mais, à d'autres moments, cette fougue tombe, pour faire place à la fatigue, à une forte dépression : le tempérament physique, le système nerveux, n'a pas encore trouvé son équilibre. Volontiers la fillette se livre à la réflexion, à la rêverie, elle s'exalte facilement et se forge toute sorte d'imaginations ; elle devient d'une impressionnabilité extrême, et se froisse aisément quand les grandes personnes jugent sa conduite un peu ridicule.

Elle est de plus en plus préoccupée de son extérieur : par suite, ces éruptions de la peau — qui si fréquemment à cet âge menacent de déparer son petit visage — lui causent une vive contrariété. Ces boutons et légers abcès ne présentent aucune gravité tant qu'ils restent petits ; c'est seulement s'il en apparaissait un plus considérable qu'il faudrait consulter le médecin.

La fillette désire faire bonne figure, non pas seulement à ses propres yeux et devant son miroir, elle veut encore soutenir à son avantage l'examen de la jeunesse masculine. C'est alors que, dans un certain monde, les leçons de danse et de maintien prennent de l'importance. On s'enflamme à lire des romans ; la permission d'aller au théâtre rend tout heureuse.

Bientôt survient alors la première indisposition mensuelle, grave événement dans la vie de toute fillette, même lorsque, avertie par sa mère, elle s'y attendait. C'est un tournant dans son existence ; elle est devenue femme ; cela signifie qu'un de ses organes les plus importants, la matrice, a commencé d'entrer en activité, et que, par suite de son évolution actuelle, elle est devenue apte à recevoir la cellule, semence de vie humaine.

2. Hygiène de la jeune fille.

La menstruation, ou indisposition mensuelle, n'est pas une maladie, mais un incident biologique passager qu'une femme en bonne santé, capable d'une suffisante maîtrise d'elle-même, peut supporter sans difficulté particulière et il est parfaitement superflu que son entourage s'aperçoive de son état.

Cet écoulement sanguin se produit chez les femmes de santé normale environ toutes les quatre semaines, et dure de trois à cinq jours. À vrai dire, il est la plupart du temps lié à de petites misères et incommodités, qui ne sont pas les mêmes chez toutes les personnes. Dans nos contrées, cette indisposition commence ordinairement vers la treizième ou la quatorzième année, pour se renouveler périodiquement jusqu'à la quarante-cinquième ou la cinquantième.

Si elle ne revient pas régulièrement, si elle dure trop longtemps, occasionne des crampes et un sérieux malaise, il est indispensable de recourir aux conseils d'un spécialiste, ou mieux d'une doctoresse, avec qui la jeune fille pourra s'expliquer en toute liberté sur son cas.

Cet état n'empêche aucunement une femme bien portante de se livrer à ses occupations habituelles, aussi n'as-tu pas besoin de te mettre au lit, ni d'importuner ton entourage de tes plaintes et lamentations. Il importe que, précisément à ce moment-là, tu saches te dominer et t'acquiescer pleinement de tout ton devoir.

Quelle femme se trouve aujourd'hui dans une situation de famille telle qu'elle puisse abandonner son labeur journalier hors une pressante nécessité, sans grave inconvénient pour elle et pour les autres ?

Mais si les travaux accoutumés ne causent pas de dommage en ces jours à une femme bien portante, il est prudent néanmoins d'éviter un effort physique ou intellectuel trop considérable : même une femme en santé fera bien de s'abstenir alors des marches un peu longues, des fardeaux lourds à porter, des danses épuisantes, des divertissements du même genre et des sports, notamment de la bicyclette et de la natation. On ne doit exposer le corps à aucune fatigue trop forte. Quelques médecins permettent, à la vérité, un bain de courte durée, mais en général la chose est sérieusement déconseillée.

Par contre, ce qui est d'une toute particulière importance, c'est un redoublement de propreté ; aussi, l'idée qu'on ne doit pas même changer de linge est absurde. Si le bain n'est pas à propos, se laver est absolument nécessaire. On devrait, au contraire, moins encore que de coutume, renoncer à ce moment aux ablutions à l'eau tiède une ou deux fois par jour. La principale qualité du bandage employé périodiquement est la souplesse, avec la possibilité de se prêter à un nettoyage complet. Il doit toujours être d'une propreté irréprochable et souvent changé, afin d'éviter tout danger de contamination et de blessures. Mais la propreté ne se borne pas à laver et à renouveler le linge ; il est d'une importance capitale que les femmes veillent à assurer une

évacuation régulière ; une négligence sur ce point peut conduire à de graves maladies et à de mauvaises habitudes. À la notion de netteté corporelle se rattache aussi la nécessité de maintenir en ordre tous les organes sans exception.

Et même, il y a encore un autre élément qui rentre dans cette notion : savoir la pureté des pensées et des représentations intérieures, car une imagination sans frein a souvent produit maints résultats funestes.

Donc, chère enfant, quoique ce petit désagrément qui revient chaque mois ne soit point une maladie, cependant il exige de ta part attention et sollicitude, afin que ton corps demeure en bonne santé et puisse en paix se préparer à sa future mission.

3. La plus charmante fleur du bon Dieu.

Pour conserver ta santé, il ne suffit pas néanmoins de veiller seulement quelques jours par mois sur ton corps, et, de plus, il ne s'agit pas de lui seul, car ton âme lui est unie ; elle est même la partie principale de ton être humain.

Peut-être as-tu déjà observé, ou tu sais assurément par ouï-dire, quel travail astreignant et minutieux jusque dans le dernier détail, doit exécuter un bon jardinier pour obtenir la floraison d'une plante délicate ou une récolte abondante de ses arbres fruitiers.

Réfléchis maintenant, considère quel traitement plein de sollicitude, quelle culture dévouée, réclame la plus belle fleur de la création, celle qui doit un jour porter le fruit le plus précieux de la terre — je veux dire une jeune fille au temps de son adolescence.

Certes, au printemps, le jardinier a beaucoup de travail et de soucis. Il connaît chaque arbre, chaque plante de son enclos, il sait quels endroits sont trop exposés au soleil et n'oublie pas le péril de la gelée. La froidure des nuits peut en quelques heures anéantir tout l'espoir de l'année qui s'annonce. Il est très attentif à ne laisser aux animaux nuisibles aucun droit d'asile en son royaume, car il a appris d'expérience les ravages causés par les larves et les chenilles.

TABLE DES MATIÈRES

LETTRÉ-PRÉFACE DE SON EXCELLENCE MONSEIGNEUR TIHAMER TOTH.....	3
AVANT-PROPOS	4
CHAPITRE I POURQUOI AI-JE ÉCRIT CE LIVRE ?	6
1. Où vas-tu ?	6
2. Tournant de vie.	7
3. Homme et femme.	9
4. Maternité.....	10
CHAPITRE II QUELQUES CONSEILS D’HYGIÈNE.....	12
1. Les indices de la formation.	12
2. Hygiène de la jeune fille.....	13
3. La plus charmante fleur du bon Dieu.	15
4. Retenue et domination de soi-même.....	16
CHAPITRE III LA VOCATION FÉMININE.....	21
1. Les intentions du Créateur.....	21
2. La préparation.....	23
3. À propos du service.	25
4. Amour du travail.	27
5. Politesse.	30
CHAPITRE IV IMPORTANCE DE LA PURETÉ.....	35
1. Secrets de petite fille.	35
2. Perspectives d’avenir.....	36
3. Attendre ne gâte rien.....	38
4. La légèreté.....	40
5. Le péché.....	41
6. La loi de la chute.....	42
CHAPITRE V LA MODE	45
1. La mode et nous.	45
2. Soins de beauté.	47
3. Cures d’amaigrissement.	49
CHAPITRE VI LES SPORTS	52
1. Championnats féminins.....	52
2. Endurance physique.....	54

3. La gymnastique.	56
4. La promenade.	58
5. Sports nautiques.....	59
6. La plage.	60
CHAPITRE VII PASSIONS NÉFASTES SURTOUT AU TEMPS DE L'ADOLESCENCE	63
1. L'alcool.....	63
2. Le tabac.	66
CHAPITRE VIII AMITIÉS	69
1. Les amies.....	69
2. Les amis.....	71
3. Réunions d'amis.....	73
4. Désillusions.	75
CHAPITRE IX PLAISIRS ET DISTRACTIONS	78
1. Organisation des loisirs.....	78
2. Cinéma et radio.....	80
3. Le théâtre.	83
4. La danse.	86
5. Jeux de société et occultisme.	89
6. Le flirt.....	91
CHAPITRE X LECTURES	93
1. Lire ou ne pas lire.	93
2. Mauvais livres.....	94
3. Lectures distrayantes et profitables.....	97
4. Un petit livre trop oublié.....	100
CHAPITRE XI LA RUE.....	106
1. Affiches et devantures.	106
2. Connaissances de rencontre.....	107
3. Trafiquants de jeunes filles.....	108
CHAPITRE XII OÙ TROUVER SECOURS ET FORCE DANS LES MULTIPLES TENTATIONS	111
1. Sport spirituel.....	111
2. Le salut dans la fuite — ou dans la lutte.	114
3. Culture de l'âme en beauté.....	118

4. Le don de soi.....123

ÉPILOGUE 127