

**Zeitschrift:** Actes de la Société jurassienne d'émulation

**Herausgeber:** Société jurassienne d'émulation

**Band:** 16 (1864)

**Artikel:** De l'habitude

**Autor:** Courvoisier, Eugène

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-555310>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

autres nations dont ils ont convoité les richesses pour donner pleine et entière latitude à leurs folles orgies, ainsi qu'à leurs féroces dissipations.



## DE L'HABITUDE

*par EUGÈNE COURVOISIER.*

---

Qui n'a ses habitudes en ce monde? — Chacun a les siennes, quoiqu'on puisse dire. C'est bien une preuve qu'en définitive rien de ce que l'on fait n'est indifférent, quelque peu d'importance que l'on y attache. Vous croyez que vous pouvez vous lever tard impunément, vous restez volontiers au lit et vous vous délectez à sa douce chaleur, pensant que c'est sans conséquence. Crac ! l'habitude en est prise et vous ne pouvez presque plus la secouer.

Vous vous croyez peut-être sans habitudes, cherchez bien et vous en trouverez sûrement chez vous et plus que vous ne l'imaginiez. — Au reste, n'en médisons pas trop, car après tout les habitudes sont, d'une manière générale, une des lois de notre nature, et elles ont entr'autres cet avantage de servir de contrepoids à la liberté que nous possédons.

Vous vous vantez de votre liberté ! Vous dites : Je suis un homme libre et aucune tyrannie ne règne sur moi. — En êtes-vous bien sûr ?... Vous, mon ami, je vois sortir de votre bouche un petit tison noir enflammé duquel s'échappent par intervalles d'élégants tourbillons de fumée : chaque jour vous en allumez deux, trois, quatre nouveaux, et vous y trouvez tant de charmes que vous aimeriez mieux vous passer de manger que de vous priver de ce plaisir, même vous préférez abandonner pendant

quelques-unes des heures les plus agréables de la journée la société de votre femme, plutôt que celle de cet encens que vous lancez par la bouche. — Oh ! besoin impérieux, oh ! tyrannie du cigarette, que tu es douce, et pourtant que tu es forte !

Et cette tyrannie n'est autre que celle de l'habitude qui nous enserre de mille liens que nous nous sommes nous-mêmes forgés, imperceptiblement, petit à petit, et qui sont extrêmement difficiles à rompre. Il y a plusieurs autres tyrannies encore auxquelles nous sommes exposés : celle de la mode, par exemple, qui nous fait faire tant de folies, mais c'est une tyrannie extérieure, tandis que l'habitude est une tyrannie intérieure et qui nous vient de nous-mêmes. La mode d'ailleurs cherche toujours du nouveau et pousse en avant, tandis que l'habitude revient à ce qu'elle a été anciennement et nous y ramène sans cesse.

Bref, l'habitude est, comme on l'a dit, *une seconde nature*.

Il y a des habitudes très diverses et il est impossible de ne pas prendre soit les unes, soit les autres. Nous sommes si remarquablement constitués à cet égard que nous nous sentons portés à faire ou dire de nouveau et sans cesse ce que nous avons dit et fait un certain nombre de fois, et finalement à le faire ou le dire presque machinalement, sans y penser, sans même nous en apercevoir. D'ailleurs plus nous avançons en âge, plus nos habitudes s'enracinent et prennent de puissance.

Ce qui est plus remarquable encore, c'est que même nos animaux domestiques finissent par être soumis à l'habitude. Je n'en citerai d'autre exemple que celui des chevaux de diligence qui viennent d'eux-mêmes et docilement, mais il est vrai, la tête basse, prendre leur place à l'attelage, — et des chevaux de certains particuliers qui vont s'arrêter pour ainsi dire naturellement devant la porte des cabarets dont ils semblent connaître toutes les enseignes, rendant ainsi un éloquent témoignage aux propres habitudes de leurs maîtres.

L'*habitude* toutefois n'est pas la même chose que la *coutume* ou *l'usage*, car l'habitude a cela de tout particulier qu'elle est

subjective, c'est-à-dire relative au sujet ou à l'âme, elle est individuelle, tandis que la coutume ou l'usage est quelque chose de général et qui est le fait de tout un peuple.

Je distingue d'abord :

1. Des *habitudes du corps*. Le corps, *la bête*, comme l'appellent certains philosophes, prend quelquefois et très vite ses habitudes, et il en exige la satisfaction avec autorité : cela se voit déjà chez les tout petits enfants qui réclament à grands cris leur nourriture à certaines heures ou dans certaines circonstances auxquelles ils se sont habitués. — Cela se voit encore chez ceux qui vivent ordinairement au grand air, ils éprouvent le besoin d'y retourner et se sentent mal à l'aise d'être enfermés dans un espace restreint, c'est pourquoi sans doute l'on voit souvent des dormeurs au sermon. Lorsqu'en revanche on donne trop de repos à son corps, il en prend si bien l'habitude, que plus il dort, plus il voudrait dormir. — On connaît la puissance des habitudes de fumer et de priser du tabac, et surtout de boire des liqueurs alcooliques. Cette dernière habitude est si forte, qu'il est extraordinairement rare de voir quelqu'un parvenir à la rompre, même lorsqu'il en a le désir : le besoin factice éveillé par cette habitude est si impérieux qu'il l'emporte même sur le sentiment de la propre conservation, et la perspective d'une mort prématurée n'arrête pas les buveurs.

D'autre part le corps se plie à certains travaux, à certaines positions plus ou moins gênantes : il s'accoutume à rester assis douze heures du jour devant un établi ou devant un bureau, il se prête à demeurer enfermé pendant une partie de la vie dans les profondeurs des mines, aussi bien qu'à se trouver exposé aux injures du temps et aux variation de la température dans les rudes travaux de la campagne ou dans ceux plus pénibles encore de la navigation. — Il prend l'habitude de manger à certaines heures, de se lever ou de se coucher tôt ou tard : essayez de faire veiller un peu tard ces braves paysans qui d'ordinaire se couchent comme les poules et se lèvent comme les coqs, et vous verrez qu'en dérangeant leurs habitudes vous

leur occasionnez une véritable souffrance. Ce serait bien pis encore si vous tentiez de faire lever de bonne heure ces élégants citadins qui ont passé les trois quarts de leur nuit dans l'activité ou dans les plaisirs, pendant les mêmes heures où les chouettes se mettent en mouvement.

Le corps prend encore certaines habitudes qui sont de véritables manies et dont il ne sait pas se passer. Combien de gens ont l'habitude de se ronger les ongles ou de faire certains mouvements, certaines contorsions auxquelles ils sont incapables de renoncer. — Je me souviens d'avoir entendu raconter qu'un célèbre professeur de l'Allemagne ne pouvait parler et donner ses cours qu'en tournant dans ses doigts certain petit crayon, et un jour qu'il était allé rendre visite à l'un de ses amis, il lui dit : « Je suis bien fâché de ne pouvoir causer » avec vous comme de coutume et avec mon entrain ordinaire, j'ai perdu mon petit crayon !! » — Un autre professeur, non moins célèbre, s'arrachait un cheveu dès qu'il commençait sa leçon, le tenait entre ses doigts du côté de la lumière et le considérait en le tournant en divers sens aussi longtemps qu'il parlait. — Et l'on sait que le fameux Neander, de Berlin, chaque fois qu'il donnait son cours, tordait dans ses doigts une plume, ce qui était tellement connu que les étudiants avaient soin de poser à chacune de ses leçons une plume sur le bord de sa chaire pour qu'il fût en état de leur donner couramment son enseignement.

2. Ceci nous amène à parler des *habitudes de l'esprit*, car l'esprit prend aussi les habitudes que nous lui donnons. Ainsi, il prendra celle de la rectitude, si l'on ne se contente pas d'un à peu près dans sa pensée, mais si l'on n'est satisfait que lorsqu'on est parvenu à une parfaite clarté et à la netteté de la conception. Si l'on se contente au contraire de l'à peu près, si l'on ne va pas (autant que cela nous est possible), au fond des choses, l'esprit s'accoutume à être embrouillé et nébuleux, il ne se rend compte de ce qui l'occupe que d'une manière incomplète, à demi, et il s'affaiblit en se rendant incapable de l'effort nécessaire pour arriver à bien comprendre les choses,

L'esprit prend facilement l'habitude de guider l'imagination ou de se laisser entraîner par elle, de s'occuper de méditations nobles et élevées et de se porter sur ce qui est grand et beau, ou de se livrer à des idées basses et ignobles, frivoles et intéressées, d'être rêveur et paresseux ou de se montrer actif et occupé.

Il revient également par habitude et quelquefois involontairement aux choses sur lesquelles il a souvent réfléchi. Voyez un savant très occupé d'un long et difficile travail, un homme d'affaires, et même un diplomate, vous lui parlez de choses et d'autres, mais il vous écoute à peine, il a l'air distrait : laissez-le s'exprimer à son tour, vous verrez insensiblement la conversation revenir sur le sujet qui le préoccupe, qui lui est familier et qui a fait depuis longtemps le but de ses méditations et de ses efforts, à moins qu'il n'ait pris en revanche un tel empire sur lui-même, une telle habitude de garder son secret, que sa figure, comme ses paroles, demeure impénétrable et qu'il cache précisément avec le plus de soin ce qui l'occupe le plus. Mais ce cas est rare et le plus souvent on trahit ses pensées habituelles. C'est ainsi, qu'il y a quelques années, à Soleure, un voleur fut arrêté. Il avait pris un faux nom et avait parfaitement soutenu son interrogatoire, de sorte qu'il allait être acquitté, mais quand vint le moment de signer le procès-verbal, il n'était plus sur ses gardes et l'habitude l'emporta si bien qu'il écrivit son nom véritable, ce qui le fit reconnaître et punir.

C'est tout comme si l'on a eu longtemps l'habitude d'une certaine occupation, on s'y remet quelquefois sans y penser : c'est ce qui arriva à ce garçon de café qui, s'étant enrichi, tranchait du grand seigneur et cachait soigneusement sa condition précédente. Un jour qu'il jouait au billard avec quelques messieurs, il alla se placer devant le tableau où se marquent les coups avec un air d'habileté si consommée que tout le monde partit d'un éclat de rire et qu'il fut reconnu pour ce qu'il était réellement.

3. Les *habitudes de la conduite* sont plus nombreuses et

plus variées encore. Tel individu a des habitudes d'ordre et de régularité dans tout ce qu'il entreprend, il est toujours prêt à l'heure, toujours ce qu'il a à faire est fait en temps voulu, il paie régulièrement ce qu'il doit et tient parole quand il a promis quelque chose : les retards et les irrégularités lui sont insupportables, tant il a pris l'habitude de la ponctualité. Ce n'est pas le cas de tel autre qui ne peut se décider à mettre de l'ordre dans ses affaires, qui les laisse traîner et s'embrouiller de plus en plus, qui s'attarde en tout et partout, et qui, très prompt à donner de bonnes paroles et à faire de belles promesses, est incapable de les tenir. En vain vous pressez cet homme là de régler ses affaires, et peut-être vos affaires qui dépendent en partie de lui, il n'en bouge pas davantage, en vain vous lui faites des reproches de sa négligence, il n'en tient aucun compte et demeure impassible, l'habitude en est prise, n'espérez pas de la changer.

Vous ne parviendrez pas non plus à pousser à l'ouvrage celui qui a pris l'habitude de la paresse et de la fainéantise, mais vous le trouverez incapable de l'effort que réclame un travail suivi, tandis qu'au contraire ceux qui ont pris l'habitude d'un travail régulier éprouvent un besoin pressant d'activité et ressentent un vide et un malaise profonds de la cessation de leurs occupations. On a vu des gens dont la vie avait été très occupée ne pas tarder à mourir après s'être retirés des affaires.

Celui-ci a l'habitude de faire beaucoup de dépenses, il jette pour ainsi dire, son argent par les fenêtres et n'est pas capable de le conserver, cet argent le brûle en quelque sorte lorsqu'il est encore dans sa poche et il a hâte de s'en défaire. Essayez de lui prêcher l'économie, votre peine sera perdue, tandis que cet autre au contraire a des habitudes d'économie et de soin qui ne l'abandonnent jamais, qu'il met en pratique en toutes occasions et qui l'enrichissent ou du moins le mettent toujours au-dessus du besoin.

Voici une personne qui a l'habitude de la grossièreté dans ses manières et dans son langage, vous ne parvenez pas à l'en

corriger, c'est que ces habitudes elle les a prises dès son enfance et qu'elles font maintenant partie inséparable de son être, tandis que cette autre personne au contraire qui a été élevée dans des habitudes de politesse et d'urbanité les conserve tout le temps de sa vie et souffre même lorsqu'elle voit ou entend des gens grossiers et malhonnêtes.

Tel individu a l'habitude de dire toujours scrupuleusement la vérité, tandis que celui-ci ne peut cesser de dire des mensonges, tant il s'est accoutumé à le faire. Il ressemble à un Anglais qui était un si grand menteur, que non seulement on ne pouvait ajouter foi à aucune de ses paroles, mais qu'au moment de mourir il fit un testament par lequel il léguait ses biens à ses parents et amis, aux uns de fortes sommes, aux autres des bijoux et des pierreries. On fit des recherches et l'on trouva qu'il était mort insolvable.

Les habitudes si variées que nous sommes exposés à prendre proviennent de différentes *causes*.

Elles sont avant tout un effet, un fruit du tempérament, de la constitution du corps et de l'esprit et des dispositions générales de l'être : l'homme sanguin se mettra facilement en colère. Elles proviennent ensuite des circonstances dans lesquelles nous pouvons nous rencontrer : en effet celui qui est né à Paris aura des habitudes différentes de celui qui a vu le jour dans un village reculé, celui qui appartient à une famille opulente en aura de tout autres que celui qui a des parents pauvres. Mais la principale cause de nos habitudes est sans contredit l'éducation que nous avons reçue, qui nous a formés lorsque nous étions dans un âge tendre et que la substance de notre cerveau, molle encore, ressemblait à la cire capable de recevoir toute espèce d'empreinte. Il est de fait qu'une mauvaise éducation laisse sur toute la vie des traces que l'on s'efforce en vain de faire disparaître, mais qui reparaissent toujours.

En effet les habitudes, de même que les traits du visage, s'accentuent toujours davantage à mesure que nous vieillissons

et impriment un cachet ineffaçable sur toute notre personne et tout notre être. C'est ce qu'indiqua avec beaucoup d'esprit un vieux courtisan de Pierre-le-Grand, lorsque celui-ci désirant civiliser son empire se disposait à envoyer quelques seigneurs russes dans les cours d'Allemagne, de France et d'Angleterre pour s'instruire des mœurs et des usages de l'Occident. Il avait fait choix pour cette mission de quelques hommes d'âge mûr, lorsque le vieux courtisan dont il s'agit lui présenta une feuille de papier qu'il avait pliée et dont il avait fortement pressé le pli avec l'ongle : « Essayez, dit-il, d'effacer ce pli, vous n'y pourrez parvenir. Croyez-vous donc que de vieux barbons pourront s'accoutumer à des mœurs nouvelles. Envoyez des jeunes gens, eux seuls seront capables de saisir et d'adopter les habitudes de ceux vers qui vous les envoyez s'instruire. »

Il est vrai que pour rompre une habitude, il faut un grand effort de la volonté et souvent une lutte longue et terrible. Je suis toujours libre de faire autrement, sans doute, mais j'ai à compter avec l'habitude qui me retient ou qui me pousse dans un certain sens et à laquelle très-souvent je cède.

Comment donc concilier la liberté morale avec cette force de l'habitude qui l'enchaîne ou la dirige presque irrésistiblement ? La réponse n'est pas difficile à trouver : c'est en considérant que si l'habitude est un *danger* quand elle est mauvaise et nous porte au mal, elle est au contraire un *bienfait* quand elle est bonne, parce qu'elle facilite le travail et l'effort et rend aisément l'accomplissement du devoir.

Il faut donc prendre de bonnes habitudes qu'on ne soit pas obligé plus tard de combattre ou de changer. Ce sera alors la véritable liberté, qui consiste dans la conformité au bien, car le bien est fait pour notre nature et notre nature pour le bien, ils s'accordent à merveille et se meuvent ensemble en parfaite harmonie, ce qui constitue l'essence réelle de la liberté.

Ce sera dès lors la noble tâche de l'éducation de former l'homme dès son enfance aux bonnes habitudes qu'il pourra garder en sécurité jusqu'à la fin de ses jours.