 Temps de lecture : 11 min.

La vie n’est pas faite seulement de travaux et d’occupations sérieuses, mais aussi de moments de repos, de détente et de loisirs. Pour un homme soucieux de formation et d’éducation comme François de Sales, cette dimension de la vie humaine ne pouvait manquer d’attirer son attention. Certes, son approche de la question est surtout d’ordre éthique : il ne s’intéresse pas au loisir et au jeu pour lui-même ; il est plutôt soucieux de définir les conditions qui rendent les divertissements nécessaires, utiles, bons, indifférents ou nuisibles. Cependant son humanisme se manifeste ici aussi par son ouverture d’esprit et de cœur à tout ce qui est humain, et en particulier à tout ce qui intéresse la jeunesse.

Nécessité du repos et de la détente

« Il est force de relâcher quelquefois notre esprit, et notre corps encore à quelque sorte de récréation », affirme l’auteur de l’*Introduction à la vie dévote*. Même dans les monastères de la Visitation, la détente et la récréation sont des moments indispensables :

Les sœurs ont besoin de se récréer, et surtout il faut bien faire faire la récréation aux novices. Il ne faut pas tenir toujours l’esprit bandé, il serait dangereux de devenir mélancolique. Je ne voudrais pas que l’on fît scrupule quand on aurait passé toute une récréation à parler de choses indifférentes ; une autre fois l’on parlera de choses bonnes.

Le chapitre de l’*Introduction* consacré aux « passe-temps et récréations » énumère un certain nombre d’activités qui avaient cours à cette époque et qu’il considérait comme « loisibles et louables » :

Prendre l’air, se promener, s’entretenir de devis joyeux et amiables, sonner du luth ou autre instrument, chanter en musique, aller à la chasse, ce sont récréations si honnêtes que pour en bien user il n’est besoin que de la commune prudence, qui donne à toutes choses le rang, le temps, le lieu et la mesure.

La liste commence par deux exercices qui n’en font qu’un : prendre l’air et se promener, deux aspects d’une même activité de loisir. « Prendre l’air », c’est faire comme l’oiseau qui « prend l’air et s’échappe », s’élance et s’envole avec ses ailes, alors que le promeneur se sert de ses pieds. C’est à la promenade qu’on peut appliquer d’emblée ce que l’auteur dit à propos de la nécessité et des bienfaits des récréations, à savoir qu’elle a le double avantage de détendre à la fois l’esprit et le

corps.
Donner à la promenade « le rang, le temps, le lieu et la mesure » convenables, cela veut dire que cette activité vient après les choses sérieuses qui font partie des devoirs de chacun. Le temps qu'on peut lui consacrer dépend évidemment de ce qui est nécessaire à chacun et de ce qui est convenable.
La promenade peut être un bon remède en cas de surmenage : « Sur quelque petite incommodité qui lui était survenue par excès de travail, rapporte son ami Mgr Camus, son médecin lui conseilla de prendre un peu d'air, et de se promener quelque espace de temps, durant quelques jours, afin de dissiper, par cet exercice, des mauvaises humeurs qu'il avait amassées, et qui le rendaient pesant ». Très obéissant à son médecin, il alla se promener « dans un grand jardin ».

Les jeux d'adresse

À l'époque de François de Sales on pratiquait « les jeux de la paume, ballon, paillemaille, les courses à la bague ». Le jeu de *paume* est l'ancêtre du cricket et du tennis : on se renvoyait la balle avec la paume de la main ou à l'aide d'une raquette. La passion pour ce jeu devait être forte, d'où cette mise en garde : « Jouer longuement à la paume, ce n'est pas récréer le corps, mais l'accabler ».
Le jeu du *ballon* lui servira un jour à illustrer le mépris des honneurs : « Qui est-ce qui reçoit le mieux le ballon en jouant ? celui, sans doute, qui le rejette plus loin ».
Le *paillemaille*, ancêtre du croquet et du golf, se pratiquait sur les bords du lac d'Annecy. Quant au jeu des bagues, il consistait à enfiler des bagues ou anneaux, en courant, dans une baguette que l'on tenait à la main. Il exigeait une grande concentration, ce qui lui faisait dire que « ceux qui courent la bague ne pensent pas à la compagnie qui les regarde, mais à bien courir pour l'emporter ».
Tous ces jeux, qui exigent une grande dépense physique, sont particulièrement adaptés à la jeunesse. François de Sales les recommandait à un jeune homme en y ajoutant l'équitation : « Faites les passe-temps qui seront plus vigoureux, comme de monter à cheval, sauter et autres tels ».
Si l'on joue, c'est évidemment par plaisir et pour complaire aux autres. Mais il ne faudrait pas que le jeu se transforme en une dépendance dont on ne peut plus se passer. Nos affections sont si précieuses, disait-il, « qu'il faut bien prendre soin de ne les loger pas en des choses inutiles ».

Les jeux de société

Les échecs et les « tables » font partie des « récréations de soi-même bonnes et loisibles ». Les *tables* désignaient tous les jeux pour lesquels une table était nécessaire, en particulier le jeu de dames et les échecs. Ce dernier jeu pouvait

devenir une passion difficile à contenir dans le temps, si bien qu'« ayant joué cinq, six heures aux échecs, au sortir on est tout recru et las d'esprit ».
Quant aux jeux de hasard, où l'on jouait de l'argent, et parfois de grosses sommes, au moyen de dés et de cartes, ils sont franchement à déconseiller. Dans son chapitre sur « les jeux défendus », l'auteur de l'*Introduction* a pris la peine d'exposer les trois motifs qui militent contre les jeux de hasard. D'abord, « le gain ne se fait pas en ces jeux selon la raison, mais selon le sort, qui tombe bien souvent à celui qui par habitude et industrie ne méritait rien ». En second lieu, ces jeux-là ne sont pas vraiment des jeux, mais « des violentes occupations » : on y tient « l'esprit bandé et tendu par une attention continuelle, et agité de perpétuelles inquiétudes, appréhensions et empressements ». Enfin la joie du vainqueur est une joie inique, « puisqu'elle ne se peut avoir que par la perte et le déplaisir du compagnon ».
La passion du jeu peut conduire le joueur à la ruine la plus totale : « Celui qui s'affectionne à jouer des testons jouerait enfin des écus, des pistoles, des chevaux, et après ses chevaux toute sa chevance ». Pour toutes ces raisons, François de Sales met en garde le jeune homme qui « va prendre la haute mer du monde en la cour » contre les dangers du jeu. Mais comme toujours chez François de Sales, il y a une exception : on peut jouer aux jeux de hasard pour complaire à autrui : « Les jeux de hasard qui autrement seraient blâmables, ne le sont pas, si quelquefois la juste condescendance nous y porte ».

Loisirs culturels

L'auteur de l'*Introduction* énumère comme source de divertissement et de récréation certaines activités artistiques telles que les « comédies », terme qui désignait alors n'importe quelle pièce de théâtre, le fait de « sonner » du luth ou d'un autre instrument, et de « chanter en musique ». La musique est faite « pour récréer » l'ouïe. La musique est source de plaisir, mais le plaisir est plus ou moins grand « selon que les oreilles sont plus ou moins délicates » :

Tous en cette vie n'entendent pas également le son et accord d'une musique : celui qui a l'ouïe un peu dure ne peut pas si bien remarquer tout ce qui se fait en icelle pour rendre la mélodie en sa perfection, quoiqu'il entende et sache la musique, comme celui qui a l'oreille plus subtile ; et bien que le premier se réjouisse en la suavité qu'il prend à ouïr cette musique, si est-ce toutefois qu'il ne ressent pas une suavité aussi grande que celui qui a l'ouïe plus subtile, quoique tous deux soient contents.

Chanter demande un certain effort, mais le chant soulage : « Le pèlerin qui va

gaiement chantant en son voyage ajoute voirement la peine du chant à celle du marcher, et néanmoins, en effet, par ce surcroît de peine il se désennuie et allège du travail du chemin ». Cependant il ne faudrait pas faire « comme les musiciens qui s'enroueraient à force de s'essayer pour chanter un motet ».
Il existe encore d'autres moyens de détente comme la lecture. On lit et on écrit non seulement pour s'instruire et instruire les autres, mais aussi pour se récréer soi-même et récréer les autres. Il y a aussi le plaisir d'écrire, que l'auteur du *Traité* confessait volontiers à son lecteur :

Comme ceux qui gravent ou entaillent sur les pierres précieuses, ayant la vue lassée à force de la tenir bandée sur les traits déliés de leurs ouvrages, tiennent volontiers devant eux quelque belle émeraude, afin que la regardant de temps en temps ils puissent récréer en son vert et remettre en nature leurs yeux alangouris, de même en cette variété d'affaires que ma condition me donne incessamment, j'ai toujours des petits projets de quelque traité de piété, que je regarde quand je puis, pour alléger et délasser mon esprit.

Les fêtes, les festins et les « pompes »

Alors que les protestants avaient supprimé la plupart des fêtes, les catholiques continuaient à célébrer de nombreuses fêtes, en particulier de la Vierge et des saints. Pour François de Sales, les « dimanches et bonnes fêtes » sont des jours différents des autres, pour lesquels « on se pare ordinairement mieux ». Outre les fêtes religieuses, « celles que l'Eglise nous commande », et « celles qu'elle nous recommande », il y avait les « fêtes politiques », comme celle que l'on célébra à Lyon pour l'entrée de Louis XIII dans cette ville. Lui-même était fêté au cours de ses visites pastorales, comme lors de son entrée à Bonneville :

Ô ma chère Fille, que j'ai trouvé un bon peuple parmi tant de hautes montagnes ! Quel honneur, quel accueil, quelle vénération à leur évêque ! Avant-hier j'arrivai en cette petite ville tout de nuit ; mais les habitants avaient tant fait de lumières, tant de fêtes, que tout était au jour.

C'est à l'occasion des fêtes que l'on organise un repas spécial et que l'on s'habille « en grande pompe ». Or, « les festins, les pompes » font partie de ces choses que François de Sales rangeait parmi celles qui « en leur substance ne sont nullement choses mauvaises ains (mais) indifférentes ». Tout dépend de l'usage qu'on en fait. Préparer un bon repas est une démonstration d'amitié : en effet « comme peut-on exprimer plus naïvement le désir que l'on a qu'un ami fasse bonne chère, que de préparer un bon et excellent festin » ?

Mais ne tombons pas dans les excès : « Ceux qui, étant en festin, vont picotant chaque mets et en mangent de tous un peu, se détraquent si fort l'estomac, dans lequel se fait une grande indigestion qui les em¬pêche de dormir toute la nuit, ne pouvant faire autre chose que cracher ». Les noces sont de grandes occasions de fêtes et de réjouissances, mais il n'est pas rare, constatait-il, qu'« il y arrive mille dérèglements en passe-¬temps, festins et paroles ».

Les conversations

Parmi les passe-temps les plus communs et les plus agréables de la société humaine, il y a enfin la conversation familière, les « devis joyeux et amiables ». Les thèmes que l'on aborde peuvent être très variés. Au dire de Camus, l'évêque de Genève ne dédaignait pas de parler avec ses amis « de bâtiments, de peintures, de musique, de chasses, d'oiseaux, de plantes, de jardinages, de fleurs ». Sa manière à lui était de tirer « de toutes ces choses autant d'élévations d'esprit ».
Dans l'*Introduction*, il a consacré cinq chapitres au thème *Du parler*. Entre les deux excès que sont le babillage et la taciturnité, il y a place pour les devis, dont les deux qualités principales devaient être la gaieté et l'amabilité. Trois défauts les déparent : les paroles déshonnêtes, la médisance et la moquerie.
À la suite d'Aristote et de saint Thomas, François de Sales a fait l'éloge de l'« eutrapélie », terme grec qui désigne la bonne conversation, c'est-à-dire celle qui se fait avec « la face et les paroles ornées de joie, gaieté et civilité », car « il faut pour l'ordinaire qu'une joie modérée prédomine en notre conversation », et pour cela Philothée doit éviter les « risées et joies sottes et insolentes », comme de « faire tomber l'un, noircir l'autre, piquer le tiers, faire du mal à un fol ».
La joie n'est pas seulement pour soi, elle est en quelque sorte un devoir social. Les lettres à ses correspondants abondent en conseils de ce genre : « Conservez la sainte gaieté cordiale qui nourrit les forces de l'esprit et édifie le prochain ». Pour donner du « contentement » aux autres, la joie est indispensable : « Je suis bien consolé de la gaieté avec laquelle vous vivez ; car Dieu est le Dieu de la joie ».
On peut donc plaisanter et dire des plaisanteries, n'en déplaise au religieux avignonnais qui l'avait « bafoué en public » parce qu'il avait écrit dans l'Introduction « qu'en récréation on peut dire des quolibets ». L'exemple venait de haut :

Saint Louis, quand les religieux voulaient lui parler des choses relevées après dîner : Il n'est pas temps d'alléguer, disait-il, mais de se récréer par quelque joyeuseté et quolibets : que chacun dise ce qu'il voudra honnêtement.

Si les paroles sont « nettes, civiles et pudiques », quel mal y a-t-il à cela ? François de Sales recommande souvent la joie, même aux filles de la Visitation qui pouvaient être tentées de négliger la récréation. Le devoir, les responsabilités, les occupations comportent des obligations qui risquent facilement de nous faire oublier le « devoir de la joie ». François de Sales parlait d'expérience quand il écrivait :

Il faut non seulement faire la volonté de Dieu, mais pour être dévot, il la faut faire gaiement. Si je n'étais pas évêque, peut-être que, sachant ce que je sais, je ne le voudrais pas être ; mais l'étant, non seulement je suis obligé de faire ce que cette pénible vocation requiert, mais je dois le faire joyeusement, et dois me plaire en cela et m'y agréer.

On aura compris que la joie ne résidait pas toujours à tous les « étages » de l'âme humaine, mais parfois seulement dans la « fine pointe ».

L'humour salésien

À court de nouvelles, il répond à un ami curieux d'en avoir : « Toutes nos nouvelles consistent en ce que nous n'en avons point ». L'observation des petits travers des uns et des autres se prête bien à quelque plaisanterie. À une de ses filles spirituelles un peu présomptueuse et suffisante, il lance ce trait gentiment moqueur : « Je suis bien aise que mes livres ont trouvé de l'accès en votre esprit, qui était si brave que de croire qu'il se suffisait à soi-même ». Peut-on autoriser certaines dames de Chambéry à entrer dans le monastère pour voir la congrégation naissante : « Je leur ai dit qu'oui, pourvu qu'elles ne traînassent pas leur grande queue […]. Elles sont bien bonnes femmes, la vanité sauve ».
L'ironie est très fine dans ce passage d'un sermon où il se moque de la fausse courtoisie que l'on pratique en écoutant le prédicateur : « Quand on est invité au banquet, on prend pour soi, mais ici on est extrêmement courtois, car on ne cesse de donner aux autres ».
Une grande question parmi les auteurs spirituels était de savoir s'il était permis de rire. En réalité, il y a deux sortes de rires : « La moquerie provoque à rire par mépris et contemnement du prochain ; mais la gaieté et gausserie provoque à rire par une simple liberté, confiance et familière franchise, conjointe à la gentillesse de quelque mot ». Quand l'évêque de Genève faisait le catéchisme aux enfants, il prenait plaisir « à faire un peu rire l'assistance » en se moquant des masques et des bals, pendant que son auditoire le « conviait par son applaudissement à continuer à faire l'enfant avec les enfants ».
L'humour est le sel de la conversation et un des moyens les plus sûrs de

communiquer avec le prochain. M. de Genève avait un certain goût pour les « jeux de paroles ». Parlant de la douceur envers soi-même, il raille gentiment ceux qui « s'étant mis en colère, se courroucent de s'être courroucés, entrent en chagrin de s'être chagrinés, et ont dépit de s'être dépités ». À propos des illusions que certains se faisaient sur les secrets bien gardés dans les monastères de femmes, on trouve cette remarque plaisante : « Il n'y a point de secret qui ne passe secrètement [de l'une] à l'autre ».
Quand il apprend que son frère Jean-François sera son coadjuteur et qu'il le déchargera bientôt du poids du diocèse, il s'écrie : « Cela vaut mieux qu'un chapeau de cardinal ». Ce frère, de caractère impétueux et impatient, exercera plusieurs fois sa patience, au point qu'il lui avouera un jour : « Je pense, mon frère, qu'il y a une femme bien heureuse. Devinez quelle elle est. […] Cette femme bien heureuse, c'est celle que vous n'avez pas épousée ». Un jour il compara les trois frères de Sales aux trois ingrédients nécessaires pour faire une bonne salade :

Nous ferions à nous trois l'apprêt d'une très bonne salade : Jean-François ferait le bon vinaigre, tant il est fort ; Louis ferait le sel, tant il est sage ; et le pauvre François est un bon gros garçon qui servirait d'huile, tant il estime la douceur.

Heureux celui qui sait rire de lui-même !