

# La formation de l'esprit

Autor(en): **Gales, Elmer**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **41 (1933)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973702>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

des enfants qu'ils deviennent des collaborateurs actifs des œuvres existantes, à allumer leur enthousiasme, à susciter leur émulation et leur ingéniosité, et à les faire participer avec joie et entrain à la propagande nécessaire en faveur de l'hygiène appliquée.

Nous serions heureux si cette conception pouvait se généraliser (car nous savons que nombre d'instituteurs et d'institutrices de chez nous dirigent l'attention

de leurs élèves du côté des questions hygiéniques), et si, au sein du corps enseignant — en ville comme à la campagne — il se trouvait d'avantage d'animateurs, certains chefs-nés, capables de créer et de diriger des groupements d'enfants dont le but serait de s'intéresser à l'hygiène pratique et aux questions d'entre-aide, dans le désir de former une population saine ayant de nobles sentiments altruistes. Dr MI.

### La formation de l'esprit

Chaque individu a la faculté de transformer son être intellectuel, sa manière de penser, son caractère, et de les reconstituer jusqu'à un certain point. L'organe de la pensée, le cerveau, est sujet à un renouvellement de cellules ininterrompu, et l'individu peut exercer une influence considérable sur cette modification qui s'y opère. Même à un âge avancé, il est possible d'agir encore sur la formation des nouvelles cellules cérébrales.

Celui qui désire sincèrement se libérer de certains travers de son caractère, de certaines dispositions d'esprit défavorables, qui toutes ont leur origine dans la pensée, doit procéder systématiquement de la façon suivante:

On consacre chaque jour un temps déterminé, environ une heure, au recueillement dans la solitude et on s'efforcera de n'évoquer que des pensées agréables et de beaux souvenirs. On ne laissera éclore en soi que de bons sentiments de bienveillance, d'affection désintéressée pour le prochain et on entretiendra sans défaillance cette façon de penser, qui, sans cette occasion, ne serait probable-

ment pas provoquée par les circonstances extérieures. Il importe de se livrer à cet exercice de la pensée et du sentiment aussi régulièrement qu'à un exercice de musique ou de gymnastique. On exerce et fortifie sa volonté par la pensée tout comme on exerce et fortifie ses muscles avec des haltères ou d'autres engins de gymnastique. Peu à peu le temps consacré à cette gymnastique de l'esprit peut être allongé jusqu'à une heure et demie ou deux heures. Au bout d'un mois, on remarquera déjà un étonnant progrès en soi. Ce changement se manifestera par des pensées et des actes spontanés.

La manière de penser et de sentir, à laquelle on se sera astreint régulièrement pendant un temps fixe, aura pour effet une modification graduelle dans la structure des cellules cérébrales. Les cellules qui sont le centre des pensées élevées et nobles se seront développées tandis que celles où résident les instincts mauvais se seront réduites et diminuées. On ne saurait assez apprécier la valeur éducatrice de cet entraînement psychique.

(D'après Prof. *Elmer Gates.*)