

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 41 (1933)

**Heft:** 5

**Artikel:** La formation de l'esprit

**Autor:** Gales, Elmer

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973702>

### **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:** 23.01.2026

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

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 entraînement 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'entraide, dans le désir de former une population saine ayant de nobles sentiments altruistes.

Dr ML.

---

## 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.)