

Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 53 (1924)

Heft: 8

Artikel: Une méthode d'éducation de soi-même par soi-même : le Pelmanisme

Autor: Dévaud, E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1039195>

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: 11.01.2026

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

Une méthode d'éducation de soi-même par soi-même

LE PELMANISME

Ceux qui lisent les *Etudes* des Pères Jésuites ont sans doute été frappés par la réclame insistante et fort alléchante d'un « Institut pour l'Education scientifique de l'Esprit et la culture de la Mémoire », l'Institut Pelman. Ils ont été d'autant plus intrigués que l'un des principaux rédacteurs de cette remarquable revue, le P. Lucien Roure, spécialiste des questions de psychologie et de philosophie, lui consacrait un article particulièrement élogieux dans le numéro du 20 août 1922.

Le Pelmanisme est un cours d'éducation de soi-même par soi-même ; il ne veut point substituer son action à celle de la famille ni de l'école, mais la continuer ; il ne s'adresse d'ailleurs qu'aux esprits, aux caractères déjà formés. Son but me paraît insuffisamment marqué par le titre qu'il s'est donné ; il me semble être d'exercer le pouvoir d'attention de ceux qui veulent bien s'y astreindre, ainsi que le pouvoir de constance et d'effort dans l'action. Ce n'est d'ailleurs pas peu que d'obtenir un perfectionnement de l'attention intelligente et de l'effort persévérant.

Le système Pelman ne porte pas le nom de son auteur. Il y a quelque 35 ans, un Anglais, M. Ennever, inquiet de l'agitation, de la nervosité, de la faiblesse de volonté de la jeunesse contemporaine, chercha un moyen de remédier à la déperdition d'énergie humaine qui en résultait. Il se livra à des études approfondies de psychologie, de médication psychologique, de rééducation mentale des nerveux, des apathiques, des impulsifs, des indécis. Au bout de dix ans d'études, un système était conçu d'une espèce de gymnastique de l'esprit et de la volonté. Il ouvrit à Londres un bureau de consultation, auquel il donna le nom fantaisiste de Pelman. L'Institut Pelman eut un grand succès ; des filiales furent ouvertes dans les pays anglo-saxons, américains et scandinaves. Il ne s'établit en France que plus tard. Pendant la guerre, beaucoup de Français ont appris à pelmaniser dans les tranchées, auprès de leurs camarades anglais. Qui voudrait des renseignements plus précis et plus détaillés devrait s'adresser à l'Institut Pelman de Paris, 35, rue Boissy d'Anglas, cité du Retiro, 9.

L'enseignement comprend douze leçons. Chaque leçon est condensée dans un petit manuel oblong, de 40 à 60 pages. Ce manuel sert à l'étude, mieux : à la méditation, au moins une demi-heure, une heure, si possible, et plus par jour. C'est en effet avec une disposition d'âme presque religieuse qu'il faut en aborder l'étude. On nous recommande d'être bien pénétré de l'acte qu'on pose, de s'y donner de toute sa personnalité, de toute son âme, d'avoir confiance et foi, d'être prêt à faire des sacrifices, à rompre avec ses habitudes de paresse, d'à peu près, de caprice, à s'imposer contrainte et peine salutaires. Chaque cahier comprend trois séries d'exercices : des exercices physiques, mentaux, écrits. Mais ces cahiers ne constituent pas uniquement le cours ; ils ne contiennent qu'une doctrine générale ; pour être efficace, cette doctrine doit être adaptée, appliquée exactement aux conditions personnelles de chaque étudiant : tempérament, caractère, talent, dispositions physiques et psychiques. Dès son inscription et en renvoyant le contrat qui lui donne droit aux cahiers du cours, l'adepte

pelmaniste indique déjà sur un formulaire circonstancié quelques-unes de ses particularités individuelles. Il reçoit en retour les cahiers 1 et 2. Il étudie le cahier 1, s'analyse, inscrit les observations qu'il a faites sur lui-même, le résultat de ses premiers efforts, dans la feuille d'exercice du premier cahier et la renvoie au bureau de l'Institut au bout d'une dizaine de jours au minimum. Pendant qu'il passe au cahier 2, l'Institut examine la feuille 1, la corrige et la renvoie avec le cahier 3, munie de conseils individuels, d'exercices spéciaux ; et ce manège dure jusqu'au cahier 12. Le cours dure donc environ six mois ; mais j'imagine que douze mois ne sont pas de trop pour s'entraîner sérieusement à ces analyses et à ces exercices. Outre les indications des cahiers, l'étudiant peut demander d'autres renseignements, poser d'autres questions. Ces exercices écrits me paraissent des plus fructueux et bien caractéristiques du Pelmanisme. La valeur du cours dépend donc, d'une part, de l'intelligence de celui qui s'y soumet, de l'application des données générales à son état psychologique personnel, de sa force de volonté surtout pour s'astreindre avec persévérance à l'ascèse assez pénible qui est exigée, et d'autre part de la valeur des psychologues de l'Institut dans l'interprétation et même la divination des écrits de leurs correspondants : on nous en dit beaucoup de bien, comme il est naturel ; nous n'avons aucune raison d'en douter.

Les exercices physiques ne sont pas essentiels au cours, ni obligatoires. Ce sont des exercices hygiéniques de respiration, de massage, d'endurance et d'assouplissement, plus que de la gymnastique proprement dite. Ils ne nécessitent pas d'appareils et conviennent à tous les âges. On les recommande pour deux motifs : le physique réagit sur le moral ; la santé du corps rend donc plus facile l'acquisition de la force de l'âme ; puis la domination des muscles, des organes, des gestes, des mouvements est le commencement de l'empire de la volonté sur la personne entière.

Les exercices mentaux constituent un cours sinon complet, du moins assez étendu, de psychologie appliquée à la vie individuelle et sociale : exercices d'observation précise sur soi, autour de soi, et d'interprétation intelligente de ses observations, exercices nombreux de mémoire, d'associations d'idées, de jugements, exercices d'examen de soi-même, avec des indications, précieuses souvent, sur la manière d'éveiller ou de développer les dispositions et habitudes qu'il est utile d'avoir. Mais comme le cours est imprégné d'un bel utilitarisme anglo-saxon, les qualités sur lesquelles on revient sont ou bien celles qui empêchent de réaliser matériellement sa vie et qu'il faut extirper, ou bien celles qui nous y aideront et qu'il faut acquérir. Aussi bien, les psychologues pelmanistes ne sont pas des confesseurs ni ne prétendent en tenir lieu. Comme Taylor, Pelman considère le rendement humain, la somme de production qui peut être obtenue des sources d'énergie que sont la pensée, la volonté, la sensibilité d'un homme, moyennant une culture plus intensive ; il tend donc à faire parvenir chacune de ces facultés à leur maximum « d'efficience », comme on dit volontiers aujourd'hui. Le rendement production matérielle et argent entre en ligne de compte et tient dans le système une place considérable ; mais le développement de la personnalité spirituelle, le plaisir intellectuel, le goût artistique, la vie intérieure et la vertu n'y sont pas oubliés ni négligés. Aussi bien, le P. Roure pouvait-il conclure : « Le Pelmanisme peut se présenter sans trop de hardiesse comme une des méthodes destinées à obtenir de chacun le meilleur rendement possible. Son ambition est d'apprendre à son disciple à se réaliser, à faire passer en acte ce qu'il porte en possibilité, à être pleinement soi-même. Ainsi le Pelmanisme a chance de devenir une valeur ». Il y a donc quelque intérêt à étudier les principes fondamentaux

du Pelmanisme et les moyens qu'il nous propose pour ne pas rester simplement quelque chose, mais devenir quelqu'un, *une valeur*.

Si les *Etudes* des Pères Jésuites, si la *Revue de Philosophie* de l'abbé Peilhaube ont reconnu quelque excellence à la méthode d'entraînement du système Pelman, c'est à cause des principes traditionnels et sains qui en forment la base solide. Nous sommes esprit et corps ; l'esprit et le corps sont intimement liés ; l'être humain est un. L'esprit a trois activités, diverses, quoique étroitement dépendantes les unes des autres : le sentiment, la pensée, la volonté ; toutes trois doivent être cultivées simultanément, et d'une culture en harmonie avec les conditions de personne, de milieu, de profession, etc. Par sentiment, Pelman entend ce que nos modernes appellent l'intérêt, le jugement de valeur porté sur un acte ou sur un objet, avec le sentiment de valeur qui s'ensuit, ce que les scolastiques dénomment l'appétit provoqué par le bien aperçu et désiré. L'exemple qu'on apporte est topique : un jeune commerçant désire apprendre le russe ; le sentiment est ici le désir d'apprendre le russe pour faciliter ses affaires ; la pensée, c'est l'ensemble des opérations de l'esprit nécessaires pour comprendre et assimiler ce langage ; la volonté, c'est le pouvoir énergique et persévérant qui le fait triompher des difficultés.

Les opérations de l'âme sont dépendantes du bon fonctionnement des organes du corps. La santé, la souplesse, la soumission du corps importent donc grandement à la vie de l'esprit. Cette domination du corps et des fonctions organiques par l'esprit inspire les exercices physiques et de nombreux exercices d'observation, d'attention, d'endurance. Mais Pelman prétend développer l'esprit, car c'est par l'esprit, par l'intelligence et la volonté, que l'homme d'affaires s'impose, « s'il a le pouvoir de saisir les détails, de les retenir, de se rappeler les prix, les conventions passées, les noms, les adresses, les particularités de chaque client, les marchandises disponibles, s'il peut prévoir les mouvements futurs du marché », et surtout s'il est capable de dominer par son intelligence l'ensemble de ses affaires, de les coordonner et de les perfectionner. Pour y réussir, il ne suffit pas de connaître l'objet de son commerce ou de sa profession ; il faut encore se connaître soi-même, son fort et son faible, ses aptitudes et les limites de ses possibilités.

Quelques applications pratiques découlent de ces principes, qui sont comme les axiomes de base de tout le système.

1^o Il faut savoir imposer à son activité un but précis, concret, dressé devant soi « comme une vision ».

2^o Ce but, il faut le vouloir fortement, presque durement, d'une énergie qui ne se laisse pas détourner par les obstacles extérieurs, qui réprime impitoyablement les paresseuses et les négligences, brise caprices, passions et passivités intérieures qui s'opposent à sa réalisation.

3^o Il faut savoir observer par tous nos sens, mais par nos yeux et nos oreilles spécialement ; il faut retenir exactement, complètement, ce que l'on a observé.

4^o Les observations enregistrées par les sens, conservées par la mémoire, il faut apprendre à les interpréter, à les comparer, à les critiquer, à les juger en vue de la réalisation du but ; il faut en tirer pour notre action des jugements clairs, des divinations raisonnées, si j'ose ainsi parler, des initiatives fécondes. Pelman répète à satiété que pour agir utilement, il faut d'abord bien penser ; la droiture de l'esprit, la soumission au vrai, la rectitude du jugement et du raisonnement ne sont pas des qualités moins indispensables pour réussir dans la vie des affaires que dans celle de l'intelligence ou du salut. Celui qui a conçu un tel système se montre un intellectueliste décidé.

5^o Mais pour pénétrer la réalité, en tirer ce qu'elle peut fournir, il est nécessaire que l'intelligence soit capable de se concentrer sur elle-même. Aussi bien, le Pelmanisme apparaît-il surtout, au premier abord, comme une éducation de l'attention volontaire. En effet, c'est ce pouvoir de concentration intense et prolongée sur une affaire, joint à une intelligence claire, à un jugement net, que Pelman nous donne comme la marque distinctive de l'homme supérieur. Ce n'est point celui qui se vante de facilité naturelle ou d'esprit brillant qui réussit, mais celui qui pénètre sans préjugé ni sentimentalité dans la nudité du réel par l'intelligence ramassée et concentrée, qui saisit les meilleures possibilités de réussir et les poursuit avec ténacité ; que ce soit une fortune à gagner, un art, une science à acquérir, un commerce à organiser, une bonne œuvre à mettre sur pied, sa propre conduite ou le gouvernement des hommes à entreprendre et à mener à chef.

Voilà, ramenées en quelques axiomes, les bases du Pelmanisme. Les idées n'en sont pas neuves, et tant mieux ; c'est une garantie de leur valeur et de leur efficacité. Mais ce sont les applications que Pelman en fait, celles qu'il oblige les étudiants à faire, qui sont originales et saisissantes. A les pratiquer avec une intransigeante énergie, on ne peut manquer de devenir une personnalité, surtout si l'on anime, comme Pelman nous y invite expressément, ces méditations et cette ascèse, d'un noble idéal moral et d'une foi religieuse vivante.

E. DÉVAUD

COURS DE GYMNASTIQUE SCOLAIRE

Par ordre du Département militaire fédéral, la Société suisse des maîtres de gymnastique organise les cours suivants :

A. Cours pour l'enseignement de la gymnastique aux garçons.

I. Pour instituteurs privés d'installations et de locaux :

a) Du 4 au 9 août à Bulle (français). Direction : Henri Jaton, Vallorbe, et S. Wicht, Léchelles.

b) Du 4 au 9 août à Speicher (allemand). Direction : R. Plattner, Münchhausen, et B. Waldvogel, Saint-Gall.

c) Du 4 au 9 août à Sursee (allemand). Direction : A. Brun, Lucerne, et A. Rossa, Allschwil.

d) Du 25 au 30 août à Biasca (italien). Direction : L. Guinand, Locarno, et O. Pini, Lugano.

II. 1^{er} et 2^{me} degrés pour institutrices et instituteurs des classes mixtes :

Du 21 au 31 juillet à Nyon (français). Direction : Ch. Collins, Nyon, et E. Bory, Yverdon.

III. 1^{er} et 2^{me} degrés pour institutrices et instituteurs :

Du 14 au 25 juillet à Frauenfeld (allemand). Direction : Hs. Müller, Uster, et Hs. Küng, Bâle.

IV. 2^{me} et 3^{me} degrés pour instituteurs :

a) Du 28 juillet au 14 août à Zofingue (allemand). Direction : E. Kreis, Kreuzlingen, et A. Lerch, Saint-Gall.

b) Du 30 juillet au 16 août à La Chaux-de-Fonds (français). Direction : A. Huguenin, Lausanne, et J. Thorin, Genève.