

---

## Pelmanisme. Leçons pour l'éducation scientifique de l'esprit et la culture de la mémoire.

**Numéro d'inventaire** : 2003.01156 (1-13)

**Auteur(s)** : Christoph Ludwig Poehlmann

**Type de document** : livre

**Éditeur** : Institut Pelman (Paris)

**Date de création** : 1935 (vers)

**Description** : Livrets gris in-8° et une feuille volante. Quelques livrets usagés et annotés.

**Mesures** : hauteur : 210 mm ; largeur : 116 mm

**Notes** : (1) : feuille de présentation des leçons et exercices / conservations : fonds Archives (T18 A6 Boîte n°7) (2) : Leçon N°1 : Les premiers principes du Pelmanisme (couverture décollée) (3) : Leçon N°2 : Le but. Avez-vous un but ? (4) : Leçon N°3 : La connaissance et les sens. (5) : Leçon N°4 : La volonté et l'effort, 104 pages (6) : Leçon N°5 : La concentration et l'esprit, 78 pages (7) : Leçon N°6 : Ordre et méthode, les principes Pelman de coordination mentale, 84 pages (8) : Leçon N°7 : Imagination et originalité, 111 pages (9) : Leçon N°8 : La recherche de la vérité, 100 pages (10) : Leçon N°9 : La personnalité, 94 pages (11) : Leçon N°10 : Livres et lecture : comment organiser la vie mentale, 84 pages (12) : Leçon N°11 : Votre vie subconsciente, 111 pages (13) : Leçon N°12 : Le Pelmanisme en action, 72 pages Il s'agit peut-être d'un retraitage des brochures éditées vers le milieu des années 1930 dans la mesure où le donateur en fit la réception à partir de 1949 mais rien ne permet de l'affirmer. Certains livrets portent la mention manuscrite de la date de réception : (3) : "7-1-1949"; (4) : "1-2-49"; (5) : "27-2-49"; (6) : "1-4-49"; (7) : "26-4-49"; (8) : "16-5-49". Mentions sur chaque page de titre : "Institut Pelman pour l'éducation de l'esprit et la culture de la mémoire / 176, Bd Hausmann / Paris (VIIIe)." La méthode Pelman fut créée par le prof. Christoph L. Poehlmann qui poursuivit des études de philosophie et de psychologie en Angleterre où il publia des ouvrages sur ses idées de "psychologie pratique pour l'épanouissement individuel et collectif" (entraînement de la mémoire et science du comportement) et fonda à Londres son premier Institut en 1900. Cours par correspondance. Le premier congrès sur ce type de psychologie s'est tenu à Paris en 1932 (Sorbonne).

**Mots-clés** : Conception et politiques éducatives

Philosophie, psychologie, sociologie

**Autres descriptions** : Langue : Français

Nombre de pages : 2 + 99 + 98 + 96

# INSTITUT PELMAN

176, Boulevard Haussmann, PARIS (VIII<sup>e</sup>) - Tél. Carnot 58-53  
Ch. Post. : 601-49 Paris

## 12 LEÇONS PLUS DE 30 SUJETS TRAITÉS

Le système PELMAN est une méthode de vie qui permet à ses adhérents **d'envisager avec sécurité, avec énergie toutes les difficultés qui se dressent devant eux et de les résoudre.**

Il fait profiter ses adeptes des plus récentes découvertes concernant les trois domaines de l'esprit : sensibilité, intelligence, volonté. Il les développe en un harmonieux équilibre.

**IL AUGMENTE EN CHAQUE INDIVIDU SON POUVOIR D'ACTION.**

Il lui donne les moyens d'obtenir la meilleure solution des problèmes que pose la vie contemporaine.

Le Système PELMAN envisage un quadruple point de vue :

- a) Application de la science au **développement pratique de la personnalité.**
- b) Organisation logique du travail intellectuel.
- c) **Réussite dans la profession**, en vue du bonheur dans la vie privée.
- d) Art de mieux vivre.

La mise au point du Système PELMAN est l'œuvre commune d'éducateurs-nés, de psychologues connus et d'hommes d'affaires.

Son succès, attesté par plus d'un million d'adeptes fervents à travers le monde, prouve et garantit le bien-fondé des principes préconisés.

*Vaste expérience, bon sens, sagesse, informations scientifiques exactes et complètes: voilà nos sources.*

Réparti sur 12 livrets gris in-8°, comportant un millier de pages, le cours traite, en fait, non pas seulement douze sujets, mais TRENTE QUESTIONS PRINCIPALES qui sont les suivantes :

T. S. V. P.

1. — **Equilibre intérieur.** Les trois fonctions de l'esprit. Comment en augmenter la puissance.
2. — **Attitudes mentales :** leur grande importance dans la réussite.
3. — Lois psychologiques de l'**intérêt**, du **but**. L'enthousiasme.
4. — **La timidité. Les complexes d'infériorité.** Comment s'en délivrer.
5. — **Perfectionnement de la mémoire** (un chapitre spécial dans dix de nos livrets).
6. — **Les sensations.** Comment les recueillir et les utiliser.
7. — **L'observation :** son importance pour enrichir la personnalité et assouplir la mémoire. **Le sens des réalités.** Comment le développer et l'utiliser.
8. — **Le goût.** Comment apprécier les diverses formes de l'art.
9. — **La volonté.** Savoir se décider ; oser courir le risque ; tirer la leçon de l'échec ; courage, ténacité, persévérance, maîtrise de soi. Comment chasser la crainte, le doute, vaincre l'indécision.
10. — Application de la volonté à la vie courante, dans la profession. **Savoir réaliser.**
11. — **L'auto-suggestion.** Conditions de son efficacité.
12. — **L'attention :** son rythme ; son dressage. Le rôle de l'intérêt.
13. — **Lutte contre la dispersion** et l'étourderie.
14. — **Comment reposer l'esprit fatigué.** Alternance calculée de travail et de repos.
15. — **La coordination mentale** et les travaux intellectuels.
16. — **Acquérir ordre, méthode, esprit d'organisation.**
17. — **L'imagination :** la bonne et la mauvaise ; son mécanisme, son développement méthodique.
18. — **L'art de créer :** Avoir des idées nouvelles et pratiques.
19. — **L'erreur et la vérité.**
20. — Entraînement à discerner le vrai ; à voir le réel. **Comment s'assurer un jugement prompt,** voir loin et de haut. L'esprit critique, sa valeur et son abus.
21. — **La personnalité :** ses facteurs, son prestige, sa force, son charme.
22. — **Nécessité de la confiance en soi :** assurance, autorité ; comment s'imposer.
23. — **Nécessité de la culture générale.** L'art de lire. Comment prendre des notes, se rappeler ses lectures.
24. — Que lire ? **Liste d'ouvrages.**
25. — **Le subconscient ;** valeur et péril du refoulement ; Les complexes. Comment discipliner notre subconscient et en faire un excellent serviteur.
26. — **L'énergie** peut se trouver coincée ; comment la débloquer. Le salut par la lucidité. Une vie intérieure plus riche, par sublimation de nos tendances.
27. — **La musique :** un baume et un tonique. Mémoire musicale.
28. — **La discipline Pelmaniste** adaptée à l'âge, au sexe, à la fonction ; comment réussir sa vie.
29. — **Les grands conflits moraux et sociaux ;** comment les résoudre.
30. — Apprenons aussi à vivre pour autrui : **l'altruisme,** source d'enrichissement et de joie.

