



Dans l'esprit du livre :
Marc THOMAS : *Devenir humain* (2ème édition. 2016)
En vente auprès de l'auteur :
mthomas@competences-relationnelles.com

DEVENIR SOI sans s'évader du quotidien

Devenir moi...

Me mettre à l'écoute de moi-même...

Partir à la recherche de mon être intérieur...

C'est une belle et nécessaire démarche...

Mais elle comporte un risque :

celui de me retirer en moi et d'en faire ma priorité,
ou de courir de stages en expériences spirituelles ou ésotériques,
me mettant comme hors du monde
en attendant de savoir qui je suis vraiment...

**Comme s'il fallait sortir
de l'expérience humaine quotidienne
pour devenir humain !**

Pendant que vous plongez en vous ou vous laissez emporter dans l'irréel,
la vie continue, le temps passe, et vous risquez de vous réveiller vieux
sans avoir vraiment vécu ni construit ce que vous portiez en vous !

Et si, tout en gardant quelques moments de retrait
et de « nourriture » spirituelle ou humaniste,
nous consacrons l'essentiel de notre temps
à **vivre pleinement et avec sincérité la réalité du quotidien**,
à nous confronter aux événements du monde pour y apporter notre pierre,
à construire le monde par notre travail et nos engagements,
à vivre des relations simples, tendues ou constructives...

Si nous vivons vraiment,
nous pouvons bien sûr retourner de temps en temps à nos sources,
« débriefier » avec des proches, en accompagnement ou en formation
pour capitaliser les acquis, entendre les questionnements,
tirer les leçons des erreurs... et repartir ressourcés au contact du réel !

Car c'est aussi et peut-être d'abord

en me confrontant à la réalité du quotidien,
et en « donnant corps » à des projets concrets qui me ressemblent
que je découvre qui je suis...

Ce que je porte en moi, parfois de façon confuse, va se clarifier
quand je vais oser traduire ce que je pense, ce que je ressens et ce dont j'ai besoin
dans des mots concrets et dans la réalité quotidienne...

Plutôt que de rester dans mes rêves,

**c'est en faisant mes choix dans la réalité du quotidien
que je vais devenir moi-même.**

Si tu attends d'avoir clairement défini ton identité pour te mettre à vivre,
tu ressembles à un enfant
qui attendrait d'avoir trouvé son équilibre pour se mettre à marcher :
or c'est en balbutiant ses premiers pas et en se relevant de ses chutes
qu'il devient fort jusqu'à courir très vite !

N'oublie jamais qu'un être humain ne se sent jamais autant lui-même
que lorsqu'il a réussi à **traduire dans le concret les rêves qu'il porte en lui...**

Amis qui cherchez qui vous êtes, nourrissez-vous de vos introspections,
mais ne vous échappez pas au 7^{ème} ciel !

**Plongez très vite vos introspections dans la vie réelle,
comme on plonge les semences en pleine terre:**

c'est la seule manière de les faire germer et porter fuit !

Marc Thomas



Devenir humain

Extrait de :

Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Devenir humain

Tous les jours,
accueillir, offrir
la grâce d'un sourire,
la confiance d'une main tendue,
l'appel d'une parole,
le don d'une présence,
la force tendre d'une étreinte,
la nouveauté d'une rencontre...
et tous les jours devenir humain...

Tous les jours,
choisir de gagner la paix
au cœur même des conflits
où vérité et justice sont en cause.
Oser pleurer parfois
de la souffrance qui nous étreint,
de la misère de l'autre,
de l'insensé du monde,
et tous les jours devenir humain...

Tous les jours,
oser traverser nos larmes
jusqu'à irriguer nos sols trop secs
et les terrains pierreux du monde.
Vouloir y croire, envers et contre tout,
et savoir deviner les premiers signes
de toute relèvement.
Et tous les jours redevenir humain.

Tous les jours,
risquer l'aventure d'être soi-même,
être fragile et passionné,
jardinier de la vie en nous ensemencée,
un, unique, parmi d'autres et avec eux,
risquer l'aventure de la rencontre,
êtres manquants et solidaires,
jardiniers de la vie
les uns par les autres fécondée,
tendus vers l'accomplissement
de tous et de chacun,
Et tous les jours, ensemble, créer de l'Homme.

Marc THOMAS, Consultant Formateur en Compétences relationnelles, 1996

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com



Devenir humain

Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

S'adapter

La météo nous rappelle parfois que l'homme n'est pas le maître du monde : impossible de modifier les phénomènes météorologiques !

Dans un monde rural, nos (arrières) grands-parents vivaient au rythme de la nature : **en la respectant, ils apprenaient à en tirer le meilleur.**

Dans notre monde urbanisé et organisé sur la rapidité, voire l'immédiateté, nous sommes décontenancés lorsque la météo nous empêche de nous déplacer comme nous le souhaitons... Et à la braver, nous passons la nuit dans la voiture sur l'autoroute gelée ou nous sommes emportés par le radier que nous avons voulu franchir à tout prix !

S'adapter... quand la météo nous freine... quand Internet est en panne... quand l'autre ne répond pas à mes désirs... quand survient l'imprévu... A quoi sert alors de « râler », d'accuser, de dénoncer des coupables ? Ca ne sert qu'à faire grandir le stress et l'énervement !

S'adapter ne signifie pas subir et se soumettre, car la soumission est indigne de l'Homme. Et peut-être avez-vous fait cette expérience : nous nous adaptons d'autant plus facilement que nous avons confiance en nous et que nous savons affirmer nos besoins et nos désirs : affirmez-vous pour pouvoir vous adapter !

S'adapter signifie plutôt « faire avec » : mes désirs entrent en dialogue, voire en débat, avec le réel. Je négocie avec la réalité pour rester moi-même devant l'inattendu.

Bref, comme nos anciens, **prendre la réalité telle qu'elle est**, en respectant ce que nous ne pouvons changer... mais **pour en tirer le meilleur !**

Ceux qui s'adaptent dans la difficulté voient se développer **des solidarités** : les riverains portent du café aux automobilistes bloqués, des actions humanitaires se développent face aux catastrophes... Coluche ne s'est pas contenté d'accuser les responsables de la misère, il a créé les Resto du Cœur !

L'imprévu souvent nous choque, mais n'est-ce pas lui aussi qui **transforme nos vies au moment où nous l'attendions le moins ?**

La prochaine fois que vous serez dans un bouchon, adaptez-vous : qu'est-ce que ça change de vous énerver et de klaxonner ? Et si vous profitez du bouchon pour prendre soin de vous : respirer, écouter la musique, réfléchir à vos projets... **Ca change tout de s'adapter !**

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
décembre 2010

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com