



## VOTRE newsletter !

« Les-Infos » : votre newsletter ! N'hésitez pas à proposer vos contributions, à faire connaître une formation, à signaler un livre, un article... Adressez vos propositions [par mail](mailto:par_mail)

### Éditorial « S'adapter »

La météo hivernale de cet automne nous rappelle 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 !

**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 ? Ça 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'attendons 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... **Ça change tout de s'adapter !**  
**M.T.**



Photo MT

### La phrase

« La beauté n'est pas une qualité intrinsèque des choses, elle n'existe que dans l'esprit de celui qui les contemple. »  
(David HUME)

### Temps de Fêtes

NOËL et Nouvel AN

*J'ai envie de vous présenter mes vœux  
simplement en trois images,  
sans commentaire...*

*car c'est A VOUS de faire VOS commentaires,  
des commentaires qui répondent  
à VOS désirs et à VOS besoins  
et à ce que vous souhaitez construire  
dans votre vie en 2011.*

*Alors au hasard, CHOISISSEZ  
lequel de ces vœux est POUR VOUS en premier...  
puis laissez-vous aller à vos commentaires  
et à ce que vous souhaitez pour vous !  
Les autres viendront en vœux complémentaires.*

*Cliquez sur un lien et téléchargez !*

[VOEU](#)

[VOEU](#)

[VOEU](#)

*Bon NOËL et joyeuse ANNEE neuve !*