



Devenir humain

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

Devenir des Hommes nouveaux !

Non, l'année n'est pas nouvelle ! Ce n'est qu'une année de plus...

Comme les autres elle aura son lot de travail et d'investissement, de difficultés et de misères, d'espoirs et de joies... Comme les autres années, nos résolutions seront vite oubliées, nos fêtes de fin d'année laisseront place à la reprise de la vie quotidienne avec ses soucis, ses fatigues, ses réussites et ses échecs, ses bonheurs et ses crises... Comme les autres années, nous nous souhaiterons l'an prochain une année meilleure que celle-ci...

C'est parce que nous savons bien tout cela que les vœux échangés en cette période sont souvent si fades et si factices, et que beaucoup d'entre nous les vivent comme une corvée ou une démarche artificielle et sans sincérité.

Pourtant parfois, les vœux échangés sont affectueux, sincères et profonds : ils manifestent que nous prenons soin des autres et de nous-mêmes, en ces périodes de fêtes, mais bien au-delà pendant 365 jours... Que disent-ils ces vœux sincères et féconds ? Que souhaitent-ils ? Ils ne souhaitent pas que l'année soit nouvelle et meilleure que la précédente ! Les vœux sincères souhaitent que chacun de nous puisse mettre du nouveau dans sa vie au fil des jours !

Mettre du nouveau dans nos vies... Chercher la nouveauté !

Je ne parle pas de la nouveauté des modes qui nous poussent à changer de look ou à acheter le matériel informatique dernier cri, pour être comme tout le monde, ou même pour être mieux que tout le monde... et pour faire faire des bénéfices aux commerçants ! Cette nouveauté là nous identifie à ce que nous avons et non à ce que nous sommes. Elle nous identifie à l'apparence extérieure que nous voulons donner aux autres et non à la source intérieure qui devrait rayonner du dedans.

Je ne parle pas non plus de la nouveauté pour la nouveauté, celle qui nous transforme parfois en girouette changeante, au gré du premier souffle ou de la première influence. Cette nouveauté peut nous faire balayer le passé pour aller de déception en déception vers ce que nous croyons identifier comme un nouveau paradis... aussi vite perdu ! Cette nouveauté là est nourrie par une permanente insatisfaction : elle nous déstabilise car elle nous rend dépendants de nos attraits et de nos pulsions plutôt que de nous enraciner dans nos désirs et nos vrais besoins.

La vraie nouveauté est celle d'une vie "nouvelle" : il s'agit de mettre du nouveau dans nos vies... ou mieux encore : de **laisser l'appel du neuf surgir du dedans de nous...**

Avec moi-même, si je suis dans la routine, le découragement ou le "ras-le-bol", comment retrouver le désir et l'espoir que j'ai fait taire ou que les circonstances de la vie ont verrouillés ? Comment laisser surgir l'énergie qui me poussait jadis à vouloir créer du neuf ?

Je peux mettre du neuf si je quitte le registre des regrets et des plaintes pour choisir celui de la restauration et de la reconstruction : il s'agit de me remémorer ces désirs ou ces espoirs, de prendre le temps de les ré-entendre, de leur donner le droit de s'exprimer à nouveau avec une énergie renouvelée. Car ces désirs et ces espoirs sont souvent enfouis sous les poubelles non vidées de mes erreurs ou de mes épreuves, au point que je les crois totalement disparus.

Pourtant nous avons tous faits l'expérience d'une rencontre, d'une réussite ou d'un imprévu qui tout-à-coup réveillait nos énergies et nos envies. De même, nos désirs et nos espoirs demeurent en chacun de nous quelles que soient nos blessures, prêts à donner un souffle nouveau à mes projets, à mon travail, à mes relations, à mes espoirs... Je peux mettre du neuf si je choisis d'y croire envers et contre tout et d'y porter un peu d'attention. Comme un artiste restaure un tableau et fait resurgir le chatolement initial des couleurs, je verrai resurgir mes désirs et mes espoirs avec leur force de renouvellement et de créativité...

Avec les autres, si je suis dans les tensions relationnelles en couple, en famille, au travail, dans la vie sociale, comment puis-je mettre du nouveau dans des situations souvent bloquées et mutuellement blessantes ?

Je peux mettre du neuf dans mon comportement si je remplace les accusations de l'autre par une responsabilité partagée de la relation et de ses tensions ; si je remplace les reproches adressés à l'autre par une attention portée sur moi, sur mes ressentis et mes besoins ; si je choisis de quitter les "ruminations" et l'aigreur qui m'empoisonnent la vie pour les remplacer par des propositions de négociation constructive...

Dans l'épreuve, la déprime, la maladie, le deuil... Si je me sens incompris, abandonné, rejeté, méprisé... Si j'ai perdu confiance en moi... Comment mettre du nouveau alors que tout semble s'effondrer autour de moi ?

Je peux mettre du neuf en quittant le registre de la victime et en choisissant de prendre soin de moi ; en cessant de me lamenter et de me juger moi-même, mais en osant croire que c'est en moi que sont les sources de ce qui me manque ! Pour trouver ces sources, il sera souvent nécessaire de cesser de me recroqueviller sur moi-même pensant que personne ne peut comprendre ce que je vis. Je remplacerai cet enfermement par un choix de parler de mes difficultés à une personne de confiance : non pas pour qu'elle me donne des solutions, mais pour qu'elle m'accompagne dans la recherche en moi-même des sources que j'ai laissé fuir : alors je pourrai canaliser ces sources de façon nouvelle, pour que ces sources qui me noyaient deviennent celles qui irriguent mes énergies de renouveau...

Dans l'enthousiasme et la réussite, la créativité suscite la nouveauté et fait avancer vers des horizons parfois inconnus.

Cette nouveauté de la créativité peut nous donner des ailes, parfois nous inquiéter quand elle nous entraîne vers l'inconnu, ou encore nous isoler de celles et ceux qui ne marchent pas à notre rythme. Il nous suffira de nous rappeler que la créativité qui rénove et renouvelle n'est qu'une locomotive : elle n'a d'utilité et de sens que si elle est au service des wagons qu'elle a pour mission de faire avancer !

Plutôt que de se souhaiter un bon Nouvel An, je vous propose de nous souhaiter un bon Nouvel Homme !

Quelles nouveautés souhaitons-nous retrouver en nous ? Quelles nouveautés souhaitons-nous développer par nos attitudes et nos postures, nos travaux et nos amours ? Quelles ressources en nous souhaitons-nous déverrouiller pour faire de nous des femmes et des hommes renouvelés ?

Je vous propose de prendre du temps en ce mois de janvier pour laisser ce questionnement faire en vous son œuvre. Il ne s'agit pas de « mentaliser » ni de réfléchir avec la tête à ces questions : vous reviendriez vite aux lamentations et vous trouveriez vite que les écrivains sont tous les mêmes : ils écrivent des mots qui peuvent faire rêver, mais ce ne sont que des beaux mots impossibles à traduire dans votre réalité !

Quittez donc votre tête pour laisser ce questionnement résonner dans vos cœurs et dans vos tripes : écoutez ce que ces questions font résonner de vos ressentis, vos joies et vos peines ; prenez soin de ce qu'ils révèlent comme besoins, manques et insatisfactions... Puis laissez venir ce qui vient : des souvenirs, des rêves déçus, des espoirs que vous croyiez disparus....

Laissez passer tout cela sans vous y attacher, jusqu'à ce que viennent des envies nouvelles, des désirs, des projets peut-être... Cueillez-les et dégustez-les, même si vous pensez encore (c'est votre tête qui revient parasiter le travail) que c'est impossible et irréaliste.... Dégustez, laissez infuser et macérer.... Alors, dans quelques jours ou quelques semaines, les outils ou les opportunités de les réaliser viendront probablement de façon imprévue au moment où vous ne l'attendiez pas : car "*quand l'élève est prêt, le maître se présente*" dit un texte d'inspiration bouddhiste. Vous serez alors dans la nouveauté qui vous "re-suscite" !

EN NOUS : des ressources à **retrouver**, à **renouveler**, à **décaper**, à **restaurer**, à **re-susciter**...

ENTRE NOUS : des relations à **dé-tendre**, à **réparer**, à **renouer**, à **reconstruire**, à **tisser**, à **réconcilier**...

Je ne vous souhaite pas une bonne et heureuse année nouvelle !

Je vous souhaite de choisir de devenir des femmes et des hommes bons et heureux parce que vous aurez cru à la nouveauté qui attend de surgir en vous !

Marc THOMAS, Consultant Formateur en Compétences relationnelles,
1er janvier 2016

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