



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