

Marc Thomas



Devenir humain

Devenir humain

Construire notre vie au jour le jour, façonnés par les événements et les rencontres, les réussites et les épreuves... Chaque jour et en chaque détail, choisir à nouveau de grandir en humanité plutôt que de sombrer dans des conduites fermées et enfermantes... C'est notre expérience à tous... notre espérance aussi !



Marc THOMAS est consultant formateur, en France métropolitaine et sur l'île de La Réunion. Ses quarante ans d'engagement personnel et de compétences professionnelles dans des univers très diversifiés lui donnent une solide expertise dans le relationnel. Il continue à s'investir aujourd'hui en entreprise ou auprès du grand public. Ses interventions permettent à chacun de devenir soi, et de développer des relations sereines et constructives.

Ce livre a émergé au fil des ans, au gré des rencontres et des échanges, des expériences de vie partagées entre amis, en accompagnement personnel ou d'équipe, en formation professionnelle. Ces pages vous sont proposées comme une parole personnelle et engagée, pour susciter votre propre parole d'hommes et de femmes en devenir.

Prix : 15 €
ISBN : 978-2-95566457-0-3



Tous les jours...



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 tout relèvement...
et tous les jours devenir 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

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 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 déçus lorsque la météo nous empêche de nous déplacer comme nous le souhaitons... Et à force de 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 ? 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 Restos 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 !

Devenir humain

Devenir humain

Tous les jours...	8
Apprendre à vivre	9
Printemps	11
Symphonie	12
Identité	14
C'est quoi le bonheur ?	19
	21

face à l'épreuve

C'est ma nature...	24
Fragile	25
Ambivalent	27
Morose	29
Pessimiste	31
Emprisonné	33
Agressé	35
Blessé	37
Déstabilisé	39
Submergé	43
	44

Travail sur soi

Choisir un regard positif	50
S'adapter	51
Sentir et ressentir pour comprendre	53
Canaliser les émotions et s'en servir pour agir	55
Ecouter mes besoins vitaux	57
Distinguer	61
Confiance en soi	63
Oser parler	65
Nul n'est blessé par un autre que lui-même	66
« Je suis un homme libre »	69
	70



« La guerrière »... devenue la lumineuse
Delphine RAMALINGOM avec l'autorisation de l'auteur

Compétences relationnelles

« Le vrai cadeau, c'est la relation »	74
Communiquer sereinement	75
Quand je parle, est-ce que tu m'entends ?	77
Chercher derrière nos jugements...	79
Centré sur soi, centré sur l'autre	81
Le conflit : comprendre plutôt que convaincre	83
Le conflit : une opportunité !	85
Se protéger de l'agressivité	86
Savoir aimer : Julie et Paul	89
Savoir aimer : Claire et François	91
	95

Voici l'Homme

Humus...	100
Semences d'avenir	101
	102