



C'est ma nature !

J'entends souvent des personnes dire : « *Je suis comme ça ! C'est ma nature* ». Sous-entendu : « *Je ne pourrai jamais rien y changer.* » Elles sont désabusées en constatant leurs limites, leur agressivité, leur incapacité à prendre la parole, à canaliser leurs émotions...

Systématiquement, je réponds : « *Non, vous n'êtes pas comme ça !* ». Cela suscite en général l'étonnement dubitatif de la personne .

Nous ne sommes pas nés agressifs, incapables de parler ou de canaliser nos émotions. Ces attitudes qui ne nous conviennent pas aujourd'hui ne viennent pas de notre « nature » mais de notre « culture » : **nous ne sommes pas nés comme ça... nous le sommes devenus !**

C'est comme quelqu'un qui boîte après une entorse. Ce n'est pas sa nature ! C'est la manière qu'il a trouvée de continuer à marcher malgré la douleur. Pour marcher et courir à nouveau à son rythme, il va devoir s'arrêter pendant un temps, soigner l'entorse et réapprendre d'autres gestes par la rééducation.

De même, **nos réactions insatisfaisantes viennent d'accidents personnels ou relationnels** où nous avons fait ce que nous avons pu, tant bien que mal, pour réagir dans l'urgence. Ce sont parfois les seules manières que nous avons trouvées (ou qui nous ont été apprises) pour **nous protéger du danger ou de la peur**.

Nous nous sommes habitués à ces réactions : même si elles ne nous conviennent plus, nous retombons dedans **comme dans une ornière** chaque fois qu'une situation du même genre se présente.

La nature ne se change pas !

Les habitudes acquises peuvent se changer.

Une rééducation est toujours possible :

il suffit d'y croire et d'en prendre les moyens,

en soignant les blessures du passé

ou/et en cherchant d'autres stratégies.

Non, ce n'est pas notre nature !

Notre nature et nos capacités

sont toujours plus belles que ça !

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

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