

DEVENIR HUMAIN

« L'homme ne naît pas homme, il le devient. »

Erasme (début du 16^e siècle)

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 !

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.

La plupart des articles ont été rédigés pour la newsletter mensuelle du site Internet de l'auteur.

Ces pages vous sont proposées comme une parole personnelle et engagée, pour susciter votre propre parole d'hommes et de femmes en devenir.



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.



Marc THOMAS

DEVENIR HUMAIN

Edilivre

Marc THOMAS



DEVENIR HUMAIN



Table des matières

Devenir humain

Tous les jours... créer de l'Homme	6
Apprendre à vivre	8
Printemps	10
Symphonie	12
Identité	16
C'est quoi le bonheur ?	18

Face à l'épreuve

C'est ma nature.	22
Fragile	24
Ambivalent	26
Morose	28
Pessimiste	30
Enfermé	32
Agressé	34
Blessé	36
Déstabilisé	40
Submergé	42

Travail sur soi

Choisir un regard positif	48
S'adapter	50
Sentir et ressentir pour comprendre	52
Canaliser les émotions et s'en servir pour agir	54
Ecouter mes besoins vitaux	58
Distinguer	60
Confiance en soi	62
Oser parler	64
« Nul n'est blessé par un autre que lui-même »	66
« Je suis un homme libre »	68

Compétences relationnelles

« Le vrai cadeau, c'est la relation »	72
Communiquer sereinement	74
Quand je parle, est-ce que tu m'entends ?	76
Chercher derrière nos jugements... ..	78
Centré sur soi, centré sur l'autre	80
Le conflit : comprendre plutôt que convaincre	82
Le conflit : une opportunité !	84
Se protéger de l'agressivité	86
Savoir aimer : Julie et Paul	88
Savoir aimer : Claire et François	92

Voici l'homme

Humus... ..	98
Semences d'avenir	99